Детское питание

правила, советы, рецепты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга посвящена вопросам питания детей от рождения до двух лет. В ней содержатся практические рекомендации по естественному и искусственному вскармливанию детей первого года жизни, характеристика основных продуктов питания, описание принципов детской кулинарии, а также большое количество рецептов и справочного материала по содержанию в продуктах полезных веществ, витаминов и микроэлементов. Данное издание предназначено для широкого круга читателей.

- Детское питание. Правила, советы, рецепты
  - Питание детей первого года жизни
    -
    - Естественное вскармливание
      -
    - Периоды кормления ребенка грудью
      -
    - Почему надо кормить ребенка грудью
      -
    - 10 правил для кормящей матери
      -
    - Питание кормящей матери
      -
    - Как поддерживать выработку грудного молока
      -
    - Средства для восстановления лактации
      -
      - Растительный сбор № 1
        -
      - Растительный сбор № 2
        -
      - Растительный сбор № 3
        -
      - Растительный сбор № 4
        -
      - Растительный сбор № 5
        -
      - Растительный сбор № 6
        -
      - Растительный сбор № 7
        -
      - Растительный сбор № 8

- Отвар корня имбиря
- Лимонно-тминный отвар
- Сливочно-тминный отвар
- Тминный чай
- Настой листьев крапивы
- Настой семян листового салата
- Сироп из цветков одуванчика и лимона
- Напиток из семян аниса
- Сок листьев одуванчика
- Сок из редьки с медом
- Морковный сок
- Морковно-молочная смесь
- Орехово-молочная смесь
- Фруктово-ореховая смесь
- Комплекс № 1
- Комплекс № 2
- Комплекс № 3

- Смешанное и искусственное вскармливание
  - Как правильно выбрать молочную смесь
  - Как рассчитать объем молочной смеси
- Как приготовить молочную смесь
  - Правила кормления ребенка из бутылочки

- Режим питания при смешанном и искусственном вскармливании
- Сколько давать ребенку жидкости
- О пользе консервов в детском питании
- Лечебное питание

- Питание детей от 1 года до 2 лет
  - Объем пищи и ее энергетическая ценность
  - Режим питания
  - Основные требования к приготовлению пищи
  - Продукты, используемые в детском питании
    - Молоко и молочные продукты
    - Мясо
    - Рыба
    - Яйца
    - Сливочное и растительное масло
    - Крупы
    - Хлеб и хлебобулочные изделия
    - Овощи и фрукты
    - Сахар и сладости
    - Вода и другие напитки
  - Причины плохого аппетита у детей
- Витамины
- Минеральные вещества

- Пищевые волокна
- Пищевая аллергия
  - Дневник питания ребенка
- Какой должна быть посуда для малыша
  - Рецепты блюд для детского питания
    - Раствор поваренной соли
    - Сахарный сироп
    - Раствор питьевой соды
  - Салаты
    - Зеленый салат со сметаной
    - Зеленый салат с огурцом
    - Салат из зеленого лука с яйцом
    - Салат из огурца со сметаной
    - Салат из огурца со шпинатом
    - Салат из моркови с яблоком
    - Салат из моркови и яблока с клюквой
    - Салат из моркови с творогом
    - Салат из свеклы с клюквой
    - Салат из тыквы с медом
    - Салат из капусты
    - Салат из капусты и моркови
    - Салат из красной капусты

- Салат из квашеной капусты с брусникой
- Салат из цветной капусты с яйцом
- Салат из картофеля и помидора
- Овощной салат
- Овощной салат с редисом
- Овощной салат с яблоком
- Овощной салат с креветками
- Фруктово-овощной салат
- Фруктово-овощной салат с морской капустой
- Винегрет
- Летний винегрет
- Винегрет с фруктами
- Салат из курицы с огурцом

- Первые блюда
  -
  - Суп-пюре из кабачка
  - Суп-пюре из кабачка и цветной капусты
  - Суп-пюре из белой фасоли
  - Суп-пюре из моркови и риса
  - Суп-пюре из моркови и шпината
  - Суп-пюре из зеленого горошка с рисом
  - Суп-пюре из картофеля
  - Суп-пюре из картофеля со щавелем

- Суп-пюре из картофеля с манной крупой
- Суп-пюре из картофеля, моркови и капусты
- Овощной суп-пюре
- Овощной суп-пюре с манной крупой
- Овощной суп-пюре с рисом
- Суп-пюре из цыпленка
- Овощной суп-крем
- Суп из картофеля с зеленым горошком
- Овощной суп с пшеном
- Вегетарианский борщ
- Вегетарианский борщ с черносливом
- Вегетарианские щи
- Вегетарианские щи с яблоком
- Свекольник
- Суп из черники
- Суп из черники и саго
- Суп из малины с манными клецками
- Ягодный суп
- Суп из яблок с рисом
- Суп из яблок с рисовыми клецками
- Суп из кураги с рисом
- Фруктовый суп с рисом

- Суп из хлеба с изюмом
- Рыбный бульон
- Рыбный суп с рисом
- Рыбный суп с фрикадельками
- Рисовый суп с индейкой и овощами
- Суп-пюре из курицы
- Суп-пюре из курицы с клецками
- Куриный бульон
- Суп из курицы с вермишелью и репой
- Суп из курицы с домашней лапшой
- Суп из курицы с рисом
- Мясной бульон с яйцом
- Суп-пюре из риса на мясном бульоне
- Суп из говядины с брюссельской капустой
- Суп из говядины с цветной капустой
- Суп из говядины с фасолью
- Суп с фрикадельками
- Борщ на мясном бульоне
- Зеленые щи
- Щи из квашеной капусты
- Щи из свежей капусты
- Молочный суп-пюре с кабачком и рисом

- Молочный суп с картофелем
- Молочный суп с цветной капустой и манной крупой
- Молочный суп с овощами
- Молочный суп с овощами и гренками
- Молочный суп с вермишелью
- Молочный суп с рисом
- Молочный суп с манной крупой
- Молочный суп-пюре с рисом
- Молочный суп с овсяной крупой
- Молочный суп с клецками из манной крупы
- Молочный суп с овсяными хлопьями «Геркулес»
- Молочный суп с ячневой крупой
- Молочный суп из перловой крупы

- Блюда из мяса и птицы
  - Пюре из мяса
  - Пюре из телятины с морковью
  - Суфле из мяса
  - Котлеты из мяса на пару
  - Котлеты из говядины жареные
  - Котлеты из отварной говядины с картофелем

- Котлеты из отварного мяса с гречневой крупой
- Домашняя сарделька
- Фрикадельки из говядины
- Фрикадельки из говядины с творогом
- Фрикадельки из мяса со сметанным соусом
- Зразы из говядины с рисом
- Зразы из мясного фарша с овощами
- Говяжий фарш с овощным пюре
- Бефстроганов из отварного мяса с морковью
- Отварное мясо в сметане
- Запеченная говядина с картофелем
- Тушеная говядина
- Плов из отварной говядины
- Рагу из отварной говядины с овощами
- Слоеные голубцы
- Рис с мясом и капустой
- Рулет из говядины
- Пюре из печени
- Тушеная печень со сметаной
- Печень, тушенная с овощами
- Биточки из сердца

- Котлеты из кролика на пару
- Суфле из курицы
- Котлеты из курицы
- Паровые котлеты из курицы с перепелиным яйцом
- Рагу из отварной курицы
- Куриная печень с шампиньонами и сливками
- Тушеная курица с овощами
- Жареная индейка с яблоками и сельдереем

- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Отварная рыба с лимонным соком
  - Отварная рыба под соусом
  - Отварная рыба под маринадом
  - Отварная рыба с молочным соусом
  - Камбала, запеченная с овощами
  - Рыба, запеченная под сметанным соусом
  - Запеченная форель с соусом
  - Заливная рыба
  - Пюре из рыбы
  - Суфле из рыбы
  - Котлеты из рыбы на пару
  - Котлеты из рыбы и картофеля с томатным соусом

- Биточки из рыбы с томатным соусом
- Биточки из рыбы и кальмаров
- Тефтели из рыбы с томатным соусом
- Тефтели из трески с творогом
- Фрикадельки из рыбы с молочным соусом
- Зразы из рыбы
- Рулет из рыбы
- Форшмак из сельди
- Кальмары, тушенные с овощами

- Блюда из овощей
  - Пюре из картофеля
  - Пюре из картофеля и моркови
  - Пюре из картофеля и зеленого горошка
  - Пюре из картофеля и помидора
  - Пюре из картофеля с яйцом
  - Пюре из картофеля и мяса
  - Пюре из брокколи
  - Пюре из цветной капусты с молочным соусом
  - Пюре из цветной капусты с помидором и сыром
  - Пюре из кольраби со шпинатом и картофелем
  - Пюре из моркови

- Пюре из моркови с манной кашей
- Пюре из тыквы
- Пюре из кабачка и картофеля
- Пюре из тыквы с грушей
- Овощное пюре с брюквой
- Овощное пюре с зеленым горошком
- Овощное пюре со свеклой
- Гренки из тыквы
- Тушеная тыква с лимоном
- Запеченный кабачок с рисом и овощами
- Кабачок, запеченный с рисом
- Перец, фаршированный кабачками
- Икра из кабачка
- Мусс из кабачка и моркови
- Суфле из моркови и манной крупы
- Оладьи из моркови
- Котлеты из моркови с манной крупой
- Котлеты из моркови и яблока с манной крупой
- Оладьи из тыквы с манной крупой
- Тушеная свекла в сметанном соусе
- Икра из свеклы

- Икра из баклажанов
- Икра из свеклы с черносливом
- Тушеные баклажаны с помидорами
- Капуста, тушенная в горшочке
- Капуста, тушенная с овощами
- Котлеты из капусты с мясом
- Картофель, отваренный на пару
- Отварной картофель в мундире
- Отварной картофель в молочном соусе
- Картофель в сметанном соусе
- Запеченный картофель в молочном соусе с сыром
- Молодой картофель с маслом и сметаной
- Отварной картофель с морковью
- Фаршированный картофель
- Картофель, фаршированный творогом
- Клецки из картофеля
- Котлеты из картофеля с соусом
- Зразы из картофеля с мясом
- Овощные голубцы с рисом

- Блюда из фруктов и ягод
- Пюре из кураги
- Пюре из кураги с рисом

- Пюре из кураги, яблока и груши
- Пюре из яблока с тыквой
- Пюре из яблока
- Пюре из груши с яблочным соком
- Печеное яблоко
- Печеное яблоко с творогом
- Фруктовая смесь с кукурузными хлопьями
- Молочно-ягодное пюре с желтком

- Крупяные отвары
- Каши и другие блюда из крупы
  - Манная каша 5 %-ная
  - Манная каша 10 %-ная
  - Манная каша на яблочном соке
  - Манная каша со сливочным маслом
  - Манная каша со сливочным маслом и вареньем
  - Манная каша с тыквенным пюре
  - Манная каша с яйцом
  - Манная каша с морковью
  - Суфле из манной каши с вареньем
  - Гренки из манной каши
  - Оладьи из манной каши
  - Крокеты из манной крупы

- Битки из манной крупы с фруктовым соусом
- Пшенная каша
- Пшенная каша на молоке
- Пшенная каша в горшочке
- Пшенная каша с тыквой
- Пшеничная каша с яблоком
- Котлеты из пшеничной крупы с морковью
- Рисовая каша
- Рисовая каша для гарнира
- Рисовая каша с тыквой и сливочным маслом
- Рисовая каша с грушей и сливочным маслом
- Рисовая каша с яблоком
- Плов с сухофруктами
- Плов с фруктами и тыквой
- Кукурузная каша
- Кукурузная каша с черносливом
- Каша-размазня из гречневой крупы
- Гречневая каша рассыпчатая
- Гречневая каша протертая
- Гречневая каша с медом
- Крупеник гречневый

- Крупеник гречневый с творогом
- Овсяная каша
- Овсяная каша с тыквой
- Котлеты из овсяной крупы с морковью
- Каша с морковным соком
- Каша с томатным соком
- Каша с фруктовым пюре
- Каша с яблоком
- Каша на овощном отваре
- Каша из сухарей

- Блюда из вермишели и других макаронных изделий
  - Отварные макароны с маслом
  - Отварные макароны в луково-томатном соусе
  - Отварная вермишель со сливочным маслом и сыром
  - Молочная вермишель с сыром
  - Вермишель с яблочным пюре
  - Оладьи из вермишели с яблоками
  - Лапшевник с творогом
- Запеканки, яичницы, омлеты, пудинги и другие блюда из яиц
  - Вареные яйца

- Горячий бутерброд с яйцом и молочным соусом
- Запеканка из хлеба с яблочным повидлом
- Запеканка из вермишели с яблоками и курагой
- Запеканка из вермишели с творогом
- Запеканка из вермишели с мясом и томатным соусом
- Запеканка из макарон с мясом и капустой
- Запеканка из риса
- Запеканка из риса с сыром
- Запеканка из риса с яблоками и сметаной
- Запеканка из риса с черносливом с фруктовым соусом
- Запеканка из риса в формочках с фруктовым пюре
- Запеканка из пшена с изюмом
- Запеканка из творога с манной крупой
- Запеканка из рыбы с молочным соусом
- Запеканка из мяса с рисом
- Запеканка из мяса с капустой
- Запеканка из мяса с картофелем
- Запеканка из картофеля
- Запеканка из картофеля с соусом бешамель и зеленью

- Запеканка из картофеля с пшеном и репчатым луком
- Яичница-глазунья
- Яичница-глазунья с ржаным хлебом и сливочным маслом
- Яичница-глазунья в картофельном пюре с сыром
- Яичница с молоком и морковью
- Яичница с пшеничным хлебом
- Яичница с сыром
- Яичница с печенью
- Омлет
- Омлет с сыром
- Омлет с мукой
- Омлет с вареньем
- Омлет с морковью
- Омлет с мясом
- Омлет с кабачком
- Рулет из яиц с рисом
- Суфле из яиц
- Пудинг из тыквы с яблоком
- Пудинг из манной каши
- Пудинг из манной каши с яблоком
- Слоеный пудинг из манной каши с

яблоком
- Пудинг из рисовой каши
- Пудинг из рисовой каши с яблоками
- Пудинг из рисовой каши с цукатами
- Пудинг из хлеба с кремом
- Пудинг из творога
- Лимонный пудинг из хлеба
- Пудинг из творога и рисовой каши
- Пудинг из творога с морковью
- Пудинг из творога и изюма на пару
- Пудинг из творога, моркови и риса
- Пудинг из мяса с пшеничным хлебом
- Пудинг из печени
- Пудинг из курицы
- Пудинг из трески
- Пудинг из рыбы с картофелем

- Блюда из творога и сыра
  - Сырок из кислого молока
  - Творожная масса с цукатами
  - Творожная масса с медом
  - Суфле из творога на пару
  - Оладьи из творога со свеклой и яблоком

- Сырники со сметаной
- Сырники с овсяными хлопьями
- Сырники с ягодами
- Сырники с яблоками
- Ленивые вареники
- Голубцы с творогом
- Кармашки из творожного теста
- Сыр рикотта с грушевым пюре

- Сладкие блюда, десерты
  - Молочное желе
  - Бланманже
  - Пудинг из творога с молочным соусом
  - Гоголь-моголь
  - Десерт из манной каши с апельсином
  - Ягодный мусс с манной крупой
  - Мусс из ревеня с манной крупой
  - Десерт из малины
  - Малина с сахарной пудрой
  - Клубника под розовым облаком
  - Клубника с молочным соусом
  - Клубничный самбук
  - Десерт из красной смородины

- Смородина в «инее»
- Пюре из крыжовника с взбитыми сливками
- Ягоды с взбитыми сливками
- Ягодное суфле со сливочным маслом
- Ягодное молоко с медом или сахарным сиропом
- Ягодный кисель с молочным соусом
- Сливовое желе
- Сливовый самбук
- Яблочное желе
- Лимонное желе
- Ягодное желе
- Ягодно-сливочное желе
- Лимонно-морковное желе
- Лимонно-медовое желе
- Молочное желе с консервированными абрикосами
- Молочный кисель с мандаринами
- Лимонный крем
- Суфле из апельсина
- Пудинг из абрикосов и клубники
- Десерт из абрикосов
- Десерт из слив

- Печеное яблоко с сахаром
- Печеное яблоко с брусникой
- Печеное яблоко с вишней
- Яблоко, фаршированное творогом
- Яблочные снежки
- Яблочный десерт с печеньем
- Яблочные вафли
- Яблочный мусс
- Яблочный самбук
- Яблочный зефир с лимонным соком
- Яблочно-сливовый мармелад
- Десерт из яблока с морковью
- Десерт из яблока с творогом
- Грушевое суфле
- Грейпфрутовый десерт
- Цукаты
- Десерт из чернослива
- Чернослив, фаршированный творожной массой
- Фруктовый десерт
- Фруктово-ягодный десерт
- Зефир
- Козинаки из овсяных хлопьев «Геркулес»

- Снежки из яичных белков с сахарной пудрой
- Бисквитный пудинг с малиновым сиропом
- Торт на первый день рождения

- Соусы и приправы
  - Молочный соус
  - Сметанный соус
  - Сметанный соус с яйцом и зеленью
  - Сметано-томатный соус
  - Соус из сметаны с редисом
  - Соус из сметаны с зеленью
  - Соус из помидора
  - Томатный соус
  - Томатный соус с овощами
  - Яблочный соус
  - Клубничный соус

- Соки
  - Лимонный сок
  - Апельсиновый сок
  - Виноградный сок
  - Сок черной смородины
  - Яблочный сок
  - Морковный сок

- Томатный сок
- Томатный сок с сыром

- Напитки
  - Отвар шиповника
  - Отвар шиповника с лимонным соком
  - Отвар черники
  - Настой кураги
  - Настой чернослива
  - Компот из вишни
  - Морс из клюквы
  - Компот из персиков
  - Компот из яблок
  - Компот из груши
  - Компот из айвы
  - Фруктово-ягодный компот
  - Морковно-апельсиновый напиток
  - Морковно-лимонный напиток
  - Морковно-яблочный напиток
  - Морковно-яблочный напиток с молоком и медом
  - Кисель из толокна
  - Кисель из черной смородины
  - Кисель из молока

- Банановое молочко
- Витаминные заготовки
  - Конфитюр из смородины
  - Конфитюр из крыжовника
  - Варенье из яблок и ревеня
  - Желе из желтых слив с базиликом
  - Черная смородина с сахаром
  - Черная смородина в сахарном сиропе
  - Смородина в свекольном соке
  - Черника с черной смородиной
  - Пюре из черной смородины
  - Ягоды в собственном соку
  - Яблоки в желе
  - Вяленые яблоки
- Приложение

Детское питание. Правила, советы, рецепты

Питание детей первого года жизни

Правильное питание детей раннего возраста – это не только гармоничное развитие и рост малыша, но и закладка фундамента его здоровья и устойчивости к инфекционным заболеваниям и неблагоприятным факторам окружающей среды.

Самое большое внимание родители должны уделять вопросам питания детей первого года жизни. Это связано главным образом с особенностями их организма (отсутствие запаса питательных веществ, несформированные обменные процессы и неразвитый механизм защиты), что затрудняет процесс усвоения полезных веществ, поступающих с пищей.

Разговор о питании детей первого года жизни необходимо начать с рассмотрения 3 основных видов вскармливания: естественного, искусственного и смешанного.

При *естественном вскармливании* ребенок первые 4–4,5 месяца питается только материнским молоком, или же доля материнского молока в его суточном объеме составляет не менее 80 %.

В случае *искусственного вскармливания* основной пищей ребенка являются молочные смеси, к которым может добавляться материнское молоко (не более 20 % от суточного объема).

При *смешанном вскармливании* малыш получает менее 80 % материнского молока и более 20 % молочных смесей.

Все педиатры подчеркивают преимущества естественного вскармливания, обусловленные в первую очередь уникальными биологическими свойствами женского молока, которое обладает оптимальным и сбалансированным составом, хорошо усваивается детским организмом. Кроме того, оно содержит большое количество биологически активных веществ. При естественном вскармливании происходит формирование нормальной работы кишечника и снижается риск возникновения аллергических реакций. Кроме того, контакт, который устанавливается между матерью и ребенком в процессе кормления, создает психоэмоциональную основу будущего поведения малыша и положительным образом сказывается на его интеллектуальном развитии.

Естественное вскармливание

Естественное (или грудное) вскармливание самый важный этап кормления малыша, и мама должна сделать все возможное, чтобы сохранить лактацию, делая при этом основной упор на сбалансированное питание.

В том случае, если по каким-то причинам женщина не может кормить ребенка грудью, его необходимо поить сцеженным молоком. Лучше всего *сцеживание* производить в соответствии с графиком кормлений. Для сбора и хранения молока рекомендуется использовать стерилизованные пластмассовые или стеклянные бутылочки.

Если его необходимо сцедить заранее, хранить его надо в холодильнике, но не более 12 часов. Чтобы увеличить срок хранения грудного молока до 24 часов, по истечении 12 часов его можно пропастеризовать и снова поставить в холодильник.

Молоко можно хранить и в морозильной камере. В этом случае оно сохраняет свои свойства в течение 6 месяцев, а при температуре –20 ˚С – год.

Перед кормлением бутылочку с молоком надо вынуть из холодильника, подогреть на водяной бане или под струей теплой воды до температуры 36,5–37 ˚С и несколько раз сильно встряхнуть, чтобы оно равномерно прогрелось.

До сих пор ведутся споры о том, следует ли кормить грудных детей по часам или же в свободном режиме, ориентируясь на потребности малыша. В настоящее время некоторый перевес в этом споре наметился в пользу сторонников *свободного вскармливания*.

Кроме того, оно указывается в списке основных рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

Противники свободного вскармливания аргументируют свою точку зрения наличием у этого способа существенных недостатков. Например, невозможно установить контроль за 2 основными параметрами: объемом кормления и прибавлением массы тела ребенка (особенно в первые месяцы). Нецелесообразным становится и сцеживание молока после кормления, что в короткий срок может привести к снижению лактации. Ребенок, не придерживающийся строгого режима кормления, становится более беспокойным, не соблюдая режим сна и бодрствования.

Свободный график вскармливания рекомендован в течение первых 2 недель жизни. В дальнейшем малыш сам устанавливает себе индивидуальный режим, в соответствии с которым

количество суточных кормлений может колебаться от 6 до 8 раз. Однако независимо от этого практически все дети с трудом выдерживают длительный перерыв ночью.

Объем пищи, необходимый ребенку в первые 10 дней его жизни, рассчитывается по формуле, в основе которой лежит количество прожитых им дней. В соответствии с ней объем 1 кормления составляет 10 х n, где n – количество дней.

В дальнейшем расчеты строятся на фактической массе тела ребенка. Так, малыш от 10 дней до 2 месяцев должен получать суточный объем пищи, равный пятой части его массы; от 2 до 4 месяцев – шестую часть; от 4 до 5 – седьмую часть, но не более 1 л; от 5 месяцев и старше – 1 л.

При этом следует принимать во внимание, что соки, которые вводятся в рацион ребенка с 4 месяцев, в общий объем пищи не входят и при его определении не учитываются.

Несмотря на то, что до 5 месяцев материнское молоко может практически полностью обеспечить потребности детского организма в питательных веществах, оно не в состоянии предоставить необходимый набор витаминов и микроэлементов. Вот почему постепенно в рацион ребенка следует вводить *овощные и фруктовые соки и пюре*. Растительная пища благотворно сказывается на развитии растущего организма, служит прекрасным профилактическим средством против рахита, восполняет дефицит железа и способствует нормальной работе кишечника.

Раньше считалось, что соки следует вводить в рацион малыша с 1,5-месячного возраста. Однако современные исследования показали, что это вызывает нарушения в работе желудочно-кишечного тракта ребенка и способствует возникновению аллергических состояний. Врачи рекомендуют добавлять соки в меню детей первого года жизни, начиная с 3,5–4-месячного возраста. Первые 2–5 капель сока дают малышу между кормлениями. Постепенно суточную дозу увеличивают, также определяя ее по формуле: 10 х n, где n – количество месяцев.

Начинать лучше всего с *прозрачного сока* из зеленых яблок. Затем через 2–4 недели малышу можно предложить прозрачные черносмородиновый, гранатовый, вишневый, морковный, капустный и другие соки. Выбор сока может определяться индивидуальными особенностями детского организма. Так, при частых запорах показаны сливовый, морковный или свекольный сок, а при жидком стуле – лимонный, вишневый, гранатовый, черносмородиновый или черничный.

Если прозрачные соки не вызвали никаких отрицательных

реакций, то с 4 месяцев их можно чередовать с *мякотными* – грушевым, сливовым, абрикосовым или персиковым.

С 6-месячного возраста (но не раньше!) малышу можно давать малиновый, клубничный, апельсиновый, мандариновый или томатный сок. Причем вводить их следует очень осторожно, внимательно наблюдая за последующей реакцией. Это связано с тем, что перечисленные выше соки чаще, чем любые другие, способны вызвать аллергию.

Через 2 недели после введения в рацион малыша соков, к ним можно добавлять *фруктовое пюре* – яблочное, сливовое, абрикосовое, персиковое и др.

Материнское молоко, к сожалению, не может соответствовать всем потребностям растущего организма. Вот почему для тренировки жевательного аппарата и стимуляции моторной активности кишечника с 4–5-месячного возраста детей следует прикармливать.

Прикорм – это блюда, которые призваны вытеснить грудное молоко (а при искусственном вскармливании – смеси) и приучить организм ребенка к взрослой пище.

Как и любая другая новая для малыша пища, прикорм вводится сначала небольшой порцией – не более 0,5 ч. л. – и дополняется до объема 1 кормления материнским молоком или молочной смесью. Затем постепенно, на протяжении нескольких дней, объем прикорма доводят до полного объема 1 кормления.

В качестве *1-го прикорма* рекомендуется использовать овощное пюре, приготовленное из одного вида овощей. Делается это для того, чтобы в случае аллергической реакции можно было бы легко определить продукт-аллерген.

Самыми безобидными овощами, которые легче всего усваиваются детским организмом, являются картофель, капуста и кабачки. С них и следует начинать. А вот тыкву, помидоры и зеленый горошек рекомендуется вводить в рацион малыша позже, когда его пищеварительная система несколько адаптируется к растительной пище.

Каждое новое пюре надо давать ребенку в течение не менее 2 недель и только после этого переходить к следующему. Когда ребенок привыкнет к овощным пюре, их можно чередовать или готовить овощные смеси.

Как только 1 кормление заменяется овощным прикормом, добавляется *2-й прикорм* – каши, приготовленные из безглютеновой муки (рисовой, гречневой или кукурузной). Глютен (от англ. glue – «клей») – это высокомолекулярный белок, который содержится в некоторых злаках: пшенице, ржи, ячмене и овсе.

При его непереносимости происходит атрофия тонкой кишки, которая ведет к нарушению кишечного всасывания.

В течение первых 2 недель ребенку рекомендуется давать 5 %-ную кашу, а через 1–2 недели – 10 %-ную. Если ребенок плохо поправляется или у него наблюдается жидкий стул, прикармливать его лучше сначала кашами, а потом овощным пюре.

В возрасте *6–7 месяцев* 2–3 раза в неделю ребенку можно давать яичный желток сваренного вкрутую куриного яйца. Начинать необходимо с четверти желтка, растертого с грудным молоком.

С *7–8 месяцев* в меню малыша следует вводить творог (начиная с 5–10 г перед основным кормлением). Его количество надо постепенно увеличивать таким образом, чтобы к 1 году оно составило 50 г. С 7 месяцев ребенку рекомендуется давать мясное пюре, с 8–9 месяцев его можно заменить фрикадельками, а с 10–12 – котлетками, приготовленными на пару.

Примерно в это же время *(7,5–8 месяцев)* рацион ребенка должен включать кисломолочные продукты, а также молочные продукты на основе коровьего молока с низким содержанием белка. Более раннее введение неадаптированных молочных смесей может вызвать аллергические состояния, нарушение кислотно-щелочного баланса, а также привести к отставанию в физическом развитии.

С *8–9 месяцев* 1–2 раза в неделю мясное блюдо рекомендуется заменять рыбным. Ребенку можно давать размоченные в прикорме хлеб, пшеничные сухарики или печенье.

В *10–12 месяцев* малыша следует приучать к тертому сыру.

Что же касается масла, то растительное масло должно входить уже в 1-й прикорм. Причем начинать надо с 0,3–0,5 ч. л., чтобы постепенно к 1 году прийти к 1 ч. л. Сливочное масло рекомендуется давать ребенку не раньше 6 месяцев.

Отлучать ребенка от груди следует примерно в годовалом возрасте. Однако кормить его грудью можно и дольше при условии, если это сопровождается соответствующим возрасту прикормом, а лактация у матери сохраняется на должном уровне. В этом случае ребенок сам определит время, когда ему следует отказаться от груди.

Не рекомендуется продолжать кормить ребенка его таким образом более 3 лет, так как это может отрицательно сказаться на развитии его личности.

В табл. 1 приведена примерная схема введения пищевых добавок и прикормов детям первого года жизни.

Таблица 1

Схема введения пищевых добавок и прикормов детям первого года жизни

Продукты и блюда	0–3 месяца	4 месяца	5 месяцев	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9–12 месяцев	К концу первого года жизни
Соки, мл	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	90–100
Пюре фруктовое, г	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	90–100
Пюре овощное, г	—	10–100	150	150	170	180	200	200
Масло растительное, мл	—	1–3	3	3	3	5	5	6
Каша молочная, г	—	—	—	50–100	150	150	180	200
Творог, г	—	—	—	10–30	40	40	40	50
Масло сливочное, г	—	—	—	1–4	4	4	5	6

Продукты и блюда	0–3 месяца	4 месяца	5 месяцев	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9–12 месяцев	К концу первого года жизни
Желток яичный, шт.	—	—	—	—	0,25	0,5	0,5	0,5
Пюре мясное, г	—	—	—	—	5–30	50	50	60–70
Сухари, печенье, г	—	—	—	—	3–5	5	5	10–15
Кисломолочные продукты, включая кефир, мл	—	—	—	—	—	200	200	400–600
Хлеб пшеничный в/с, г	—	—	—	—	—	5	5	10

Периоды кормления ребенка грудью

1-й период, в течение которого ребенок адаптируется к новой среде обитания, длится 42 дня. Самыми важными из них являются первые 2 недели. Это своеобразная реабилитация после выполнения тяжелой работы – рождения.

В эти дни мать должна быть особенно внимательной к своему новорожденному ребенку и чутко реагировать на его малейшие потребности.

Только так можно помочь малышу составить благоприятное мнение о мире, в который он только что пришел.

Самая главная ответная реакция для ребенка – это прикладывание его к груди. Вот почему не следует выдерживать «положенные» часы, а кормить новорожденного так часто, как ему этого хочется: как правило, каждые 1,5–2 часа. Причем кормление в этом случае выступает в качестве как физиологического, так и психоэмоционального фактора. Оно не только дает ребенку необходимую ему пищу, но и создает атмосферу защищенности и комфорта.

2-й период, в течение которого ребенок получает исключительно грудное молоко, длится с середины 2-го месяца до 6 месяцев. Сначала промежуток между дневными кормлениями составляет 2–2,5 часа.

Основными прикладываниями являются кормления перед сном и перед пробуждением. Их длительность может составлять от 20 до 40 минут.

Остальные кормления считаются промежуточными и длятся, как правило, в 2–3 раза меньше. Ночных кормлений в это время 4: 24.00, 4.00, 6.00 и 8.00.

К 3 месяцам ребенок сам устанавливает себе «положенный» режим кормления в дневные часы: каждые 3 часа. Именно его не так давно рекомендовали матерям все педиатры с самых первых дней жизни малыша.

В 3 месяца он становится любознательным, начинает реагировать на звуки, окружающие его предметы и узнавать знакомые лица. Поэтому во время кормления он может выпустить грудь и отвернуться, чтобы, например, посмотреть на того, кто пришел, или определить источник нового для себя звука. В этом случае мать должна терпеливо дождаться, когда малыш удовлетворит свое любопытство и вновь приложится к груди. Для него это своеобразная игра, в которой он, отворачиваясь, теряет грудь из виду, а поворачиваясь, находит ее на прежнем месте. Это доставляет ему большую радость. В противном случае, когда

ребенок, повернувшись, не обнаружит груди, то он испытает легкий стресс и очень огорчится. Подобные игры характерны для промежуточных кормлений. Засыпая, малыш сосет сосредоточенно, почти не реагируя на посторонние раздражители.

В течение 1-го периода мать должна постараться приучить малыша не крутить головой во время кормления. Иначе во 2-м периоде неприученный к усердному сосанию ребенок может травмировать сосок, а его «недобросовестная» работа во время кормления может закончиться застоем в молочных железах матери.

К 6-месячному возрасту малыш спит днем 2–3 раза, значит, количество основных кормлений днем составляет 4–6 прикладываний. Столько же и промежуточных кормлений. Ночью ребенок по-прежнему ест 3–4 раза.

В этом возрасте к грудному молоку постепенно добавляется прикорм, однако основной питания малыша является все-таки грудное молоко.

3-й период начинается в 6 месяцев и завершается в 1 год. Количество кормлений (как основных, так и промежуточных) может оставаться прежним или измениться в сторону уменьшения или увеличения. Малыш начинает прикладываться то к одной, то к другой груди, причем делает это в процессе 1 кормления (чаще всего основного). Это задатки его будущей самостоятельности, которым не следует мешать. Не следует противиться и новым позам, которые принимает ребенок во время кормления.

В этот период мать уже может позволить себе не прикладывать ребенка к груди всякий раз, когда он начинает плакать или выражать свое недовольство другим способом. Достаточно просто взять его на руки, прижать к себе, погладить, поцеловать, что-то нежно прошептать ему на ушко. Если в процессе промежуточного кормления матери надо ненадолго встать, то она может это сделать, не дожидаясь, пока малыш сам отпустит грудь.

Однако основные кормления протекают по прежним правилам: сосредоточенное сосание со стороны малыша и максимальное внимание к нему.

Когда ребенку исполняется 9 месяцев, мать может ненадолго отлучаться из дома. Но ее отлучки не должны длиться более 4 часов и происходить не чаще 3 раз в неделю. В это время с ребенком может остаться бабушка, няня или любой уже знакомый малышу человек. Если мать будет все время находиться рядом с ребенком и ни на минуту не оставлять его одного, тогда он снова впадет во младенчество и начнет прикладываться к груди каждые

1–1,5 часа. Кроме того, непрерывный контакт с матерью делает малыша зависимым от нее и мешает развитию его самостоятельности.

4-й период начинается с 1 года и завершается у всех по-разному в зависимости от желания матери и малыша. Ребенок уже хорошо ест взрослую пищу, а количество кормлений уменьшается.

Основные прикладывания происходят утром перед пробуждением и после дневного сна, а также перед засыпанием днем и вечером и 2 раза ночью. Промежуточных кормлений становится гораздо меньше: ребенок активно осваивает окружающий мир, поэтому к груди прикладывается только тогда, когда ему нечем заняться.

Почему надо кормить ребенка грудью

Главный аргумент в пользу естественного вскармливания малыша заключается в том, что материнское молоко – это идеальная пища для ребенка первого года жизни, созданная самой природой. Оно обладает оптимальным составом, которого нет даже в коровьем или козьем молоке. Все питательные и минеральные вещества и витамины, необходимые для роста и развития малыша, в полной мере усваиваются только при кормлении грудным молоком.

В его основе лежат сывороточные белки, обладающие большой биологической ценностью и не вызывающие аллергических реакций.

Они легко перевариваются и всасываются. В их состав входят все необходимые аминокислоты, в том числе и такие жизненно важные, как цистин и таурин.

Жиры, содержащиеся в грудном молоке, состоят из большого количества жирных кислот, которые быстро расщепляются еще не до конца сформированными ферментами детского кишечника и хорошо всасываются. Кроме того, в материнском молоке имеется липаза – фермент, способствующий перевариванию жиров. Благодаря ему ребенок надежно защищен от запоров и кишечных колик.

Из углеводов в грудном молоке содержится подавляющее количество лактозы, то есть молочного сахара. Именно она поддерживает в кишечнике малыша необходимый уровень кислотности, создавая тем самым неблагоприятную среду для возникновения и развития вредных микроорганизмов.

Материнское молоко обладает оптимальной калорийностью, полностью обеспечивая потребности малыша в энергии. При грудном вскармливании ребенок ест сообразно своему аппетиту: ровно столько, сколько ему требуется в соответствии с его индивидуальными особенностями. Такое вряд ли возможно при кормлении детей из бутылочки.

Состав материнского молока так же индивидуален, как и организм новорожденного. Он способен изменяться в соответствии с особенностями кишечника ребенка, помогая тем самым налаживанию работы всего желудочно-кишечного тракта и способствуя развитию в нем полезных микроорганизмов. Благодаря этой «гибкости» грудного молока оно способно без помощи лекарственных средств устранять возможные нарушения в работе кишечника малыша.

Имея в своем составе мощный набор иммунных факторов, в

частности секреторный иммуноглобулин А, лактоферрин и лизоцим, молоко матери способно противостоять большинству инфекционных заболеваний, выстраивая при этом индивидуальную иммунную защиту. Вместе с молоком в организм ребенка попадают многочисленные антитела, препятствующие развитию болезнетворных бактерий. Такую защиту не в состоянии обеспечить ни искусственные смеси, ни молоко животных. В первые месяцы жизни иммунная система ребенка еще не сформирована, этим объясняется высокий уровень риска инфекционных заболеваний. А находящийся на естественном вскармливании малыш в меньшей степени подвержен кишечным инфекциям летом и вирусным заболеваниям зимой. Немаловажную роль в формировании защитных сил детского организма играет и правильное с физиологической точки зрения заселение кишечника полезными бактериями, чему тоже способствует кормление ребенка грудью.

При грудном вскармливании у ребенка формируется правильный прикус, а также снижается риск возникновения проблем в полости рта, включая ранее заболевание кариесом.

По сравнению с молочными смесями грудное молоко – это готовый продукт, не требующий никакой дополнительной обработки. Оно стерильно и обладает нужной температурой.

У матери и малыша в процессе кормления устанавливается удивительный эмоциональный контакт, который позволяет ребенку чувствовать себя защищенным и рождает чувство глубокой привязанности, не ослабевающей на протяжении долгих лет.

И последнее: женщина, кормящая своего ребенка грудью, быстрее восстанавливается после родов и меньше, чем некормящая, рискует заболеть раком грудной железы и яичников.

10 правил для кормящей матери

Казалось бы, ничего нет сложного в том, чтобы покормить ребенка грудью. За тысячелетия этот процесс не претерпел никаких более или менее серьезных изменений. Однако несоблюдение элементарных правил оборачивается порой существенными проблемами. Этих правил не так уж много. Остановимся на 10 самых главных.

1. Ребенка необходимо приложить к груди 1-й раз в течение 1-го часа его жизни.

2. На протяжении первых суток новорожденный должен лежать на животе матери, а в течение первых 40 дней – быть с ней в постоянном контакте.

3. Первые 6 месяцев жизни малыша можно не докармливать и не допаивать – все необходимые питательные вещества он получает вместе с материнским молоком.

4. Ребенок сам должен установить количество суточных кормлений и перерывы между ними. Выше уже говорилось о том, что бессистемные кормления со временем нормализуются, и тогда он начинает просить есть через положенные 3–3,5 часа.

5. Не рекомендуется делать длительный ночной перерыв в кормлении. Ночью, как и днем, ребенка следует кормить через установленные им самим часы. Особенно важно не пропускать предутреннее кормление, которое стимулирует образование пролактина – гормона, отвечающего за выработку молока. Чтобы ночные кормления были менее утомительными, врачи рекомендуют матери спать вместе с ребенком. Тогда ей не придется ночью вставать с постели, она получит возможность кормить ребенка, если не в полусне, то хотя бы в максимально расслабленном состоянии.

6. Важно правильно прикладывать малыша к груди. Во время кормления ребенок должен захватывать не только сосок, но и участок вокруг него. Тогда он не будет глотать вместе с молоком воздух. В противном случае малыш почувствует тяжесть в желудке и перестанет сосать.

Активнее всего ребенок сосет первые 5 минут, получая за это время треть необходимого ему количества молока. Затем его активность снижается, и он может даже задремать. В этом случае мать должна осторожно отнять ребенка от груди и перевести его в вертикальное положение: через некоторое время воздух из желудка выйдет, и тогда кормление можно будет продолжить.

В процессе кормления мать должна полностью сосредоточиться на ребенке: не вести никаких посторонних

разговоров, не пытаться параллельно заниматься какими-либо делами.

Малыш очень чутко реагирует на состояние матери, поэтому, если она отвлечена, он начинает плохо сосать, не получая положенный ему объем молока. Если такое положение дел войдет в норму, то ребенок будет плохо прибавлять в весе, что не замедлит сказаться на его общем развитии.

7. Соски не следует мыть непосредственно до и после кормления – вода и мыло сушат кожу, что может привести к образованию трещин и появлению болезненных ощущений в процессе кормления.

8. Не следует сцеживать молоко после каждого кормления. Раньше считалось, что чем больше женщина сцедит молока, тем больше его будет. Особенно важно, говорили медики, сцеживать молоко в первые дни после родов. Последние исследования показали, что в организме женщины вырабатывается столько молока, сколько его требуется ребенку, поэтому никакой дополнительной стимуляции не требуется. Сначала молока действительно мало, но ведь больше его и не надо. Со временем ребенок начинает сосать активнее, его аппетит растет вместе с ним, и тогда количество молока тоже увеличивается.

9. Нельзя кормить ребенка молоком из соски. Сосать ее гораздо легче, чем грудь. Ребенок быстро начинает это понимать и отказывается брать грудь. Вот почему при невозможности кормить ребенка грудью молоко ему надо давать либо из ложки, либо из чашки (в крайнем случае из пипетки), но ни в коем случае из соски. То же самое относится и к пустышке. Привыкая к ней, ребенок лишает себя стимула сосать грудь.

10. Прикладывая ребенка к груди, мать всегда должна находиться в спокойном состоянии, отодвинуть на время проблемы, забыть о неприятностях и привести в порядок чувства. Кормление – это не только физиологический процесс, но и возможность для ребенка получить информацию об окружающем его мире.

Питание кормящей матери

Количество калорий, необходимых кормящей матери, на 700–1000 ккал выше, чем требовалось ей до рождения ребенка. И с этим надо смириться, даже если это нежелательным образом сказывается на ее фигуре. Что касается продуктов, в сутки она должна съедать 200 г нежирного мяса, птицы или рыбы, 100–150 г творога, 20–30 г сыра, 500–600 г овощей и 200–300 г фруктов.

Кроме того, она должна выпивать не менее 1 л молока или кисломолочных продуктов. Из жиров оптимальными продуктами являются сливочное и растительное масло, суточная норма которых составляет 15–20 и 25–30 г соответственно.

Женщина, кормящая ребенка грудью, должна внимательно следить за тем, чтобы суточное количество жидкости в ее рационе (куда входят первые блюда, чай, молоко, кефир, соки, травяные отвары, несладкие компоты из свежих и сухофруктов и пр.), составляло не менее 2 л.

Принято считать, что чем больше мать потребляет жидкости, тем больше у нее вырабатывается молока. Действительно, его количество несколько увеличивается, однако качество ухудшается: в нем становится меньше белка, жира и витаминов.

Кроме того, плохо, когда кормящая женщина злоупотребляет пищей, содержащей большое количество углеводов: сахаром, конфетами и другими кондитерскими изделиями, а также хлебом и блюдами из круп. В этом случае содержание белка в молоке может уменьшиться в 2–3 раза по сравнению с нормой.

Совершенно недопустимо включать в рацион кормящей матери алкогольные напитки (включая слабоалкогольные). Алкоголь легко переходит в грудное молоко и, попадая в организм малыша, может привести к необратимым процессам, которые негативным образом скажутся на деятельности нервной системы, его психическом и физическом развитии. Такие же последствия может вызвать никотин, передающийся ребенку от курящей матери.

Есть целый ряд продуктов, способных вызвать аллергические реакции: натуральный кофе, какао, шоколад, мед, красная или черная икра, орехи, цитрусовые и др.

Полностью отказываться от них необязательно, но их количество должно быть строго ограниченным, а при первых симптомах аллергии их следует тотчас же исключить из рациона.

Рекомендуется ограничить и употребление продуктов, обладающих острым вкусом и резким запахом (острый перец, лук,

чеснок и др.). Они придают молоку специфический вкус и запах, которые могут не понравиться малышу.

Как поддерживать выработку грудного молока

Прежде чем говорить о недостаточном количестве молока у кормящей матери, необходимо сначала убедиться в том, что ребенок действительно не получает его в нужном количестве. Для этого рекомендуется провести контрольные кормления в течение суток. До и после каждого из них ребенка взвешивают, ничего не меняя в его одежде, а затем на основании полученных результатов подсчитывают общее количество молока, которое он получает в течение суток. Если оно соответствует возрастной норме, тогда причина его беспокойства или отсутствие прибавки в весе вызваны, скорее всего, не недостатком материнского молока. В противном случае матери следует обратить внимание на свое питание, ведь количество и качество грудного молока напрямую зависят от рациона кормящей женщины.

Однако правильно питаться, чтобы поддерживать уровень лактации на должном уровне, – это еще не все. Кормящей матери, как бы она не была загружена заботами о малыше, необходимо строго соблюдать режим сна и отдыха. Она должна спать не менее 10 часов в сутки и каждый день находиться на воздухе, как минимум, 2 часа.

На протяжении всего периода грудного вскармливания женщина должна регулярно принимать поливитамины.

Если количество молока падает, ребенка рекомендуется чаще прикладывать к груди – до 12 раз в сутки. При этом надо обязательно сохранять ночные кормления. Ведь именно в это время суток интенсивнее всего вырабатывается пролактин – гормон, отвечающий за лактацию.

Иногда ребенок сам отказывается от ночных кормлений и спокойно спит в течение 5–6 часов. Однако после 6 месяцев, когда малыш становится активнее, их можно возобновить, чтобы восполнить запас энергии, которую он в большом количестве тратит днем.

Примерно за 30 минут до кормления матери следует выпить чай с молоком и настроиться на предстоящее кормление. А в процессе кормления надо полностью сосредоточиться на ребенке: поглаживать его и прижимать к себе.

Чтобы контакт был более тесным, рекомендуется раздевать его и прижимать животиком к своему обнаженному животу. Очень хорошо кормить малыша, лежа в теплой ванне, или спать с ним в одной постели.

Эффективным средством для поддержания лактации является массаж грудных желез, который следует проводить до и после кормления. Кроме того, после кормления массаж можно сочетать с горячим душем. Для этого грудь, которой кормили ребенка, надо облить водой из душа, нагретой до 45 °С, и одновременно массировать ее круговыми движениями от соска к периферии и обратно в течение 5–10 минут. Затем то же самое сделать с другой грудью. Такой душ-массаж рекомендуется проводить ежедневно по 2 раза для каждой груди.

Очень важно, чтобы женщина, кормящая ребенка грудью, не прислушивалась к советам некомпетентных людей и сохраняла спокойствие в любой ситуации.

Средства для восстановления лактации

Хорошим лактогенным действием обладают многие растительные «стимуляторы» (тмин, укроп, анис, душица, мелисса, фенхель, одуванчик, крапива, семена листового салата, морковь, редька и др.), которые активизируют обменные процессы в организме. Происходит это за счет содержания в них большого количества аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, полисахаридов, витаминов (особенно витамина Е) и аскорбиновой кислоты, а также за счет минеральных веществ и эфирных масел.

Сейчас в продаже имеются специальные травяные чаи для кормящих матерей.

Однако для увеличения выработки грудного молока можно пить и обычный зеленый чай, обладающий высоким лактогенным эффектом.

При выборе напитка или травяного сбора для увеличения лактации женщина должна ориентироваться на свои личные ощущения, включая вкусовые, чтобы остановиться на средстве, которое бы устраивало ее во всех отношениях.

Приведем несколько рецептов нелекарственных средств, которые способствуют восстановлению лактации.

Растительный сбор № 1

Семена аниса и душица – по 10 г
Лаванда, мелисса и будра – по 20 г
Солодка, элеутерококк и семена укропа – по 30 г
Листья одуванчика и подорожник – 40 г
Листья березы – 50 г

Все ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком из расчета 1 ст. л. сбора на 1 стакан кипятка и поставить на водяную баню.

Через 20 минут снять и настаивать в течение 40 минут, после чего процедить и довести объем кипяченой водой до первоначального. Пить полученное средство рекомендуется произвольно, вместо чая.

При желании этот настой можно дополнить или изменить его состав, принимая во внимание, что чем больше трав в молокогонном сборе, тем он эффективнее. Для этого можно использовать котовник, тмин, фенхель, кориандр, шток-розу, надземную часть алтея, мальву, примулу, медуницу и коровяк.

Растительный сбор № 2

Семена аниса и укропа – по 25 г

Душица – 25 г

Растительное сырье растолочь, желательно в фарфоровой ступке, и хорошо перемешать. 1 ч. л. полученного сбора залить 1 стаканном кипятка и настаивать в течение 1 часа. Готовое средство процедить и принимать 3 раза в день по 1 ст. л. в течение 1–1,5 недели.

Растительный сбор № 3

Семена укропа и аниса – по 25 г

Сушеные листья донника и крапивы – по 25 г

Семена укропа и аниса растолочь и соединить с измельченными сушеными листьями донника и крапивы и хорошо перемешать. 1 ст. л. растительного сырья залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 20–30 минут, после чего процедить. Готовое средство принимать по 1 стакану через 1 час после еды 2 раза в день в течение 1–1,5 недели.

Растительный сбор № 4

Семена аниса и тмина – по 25 г

Корни одуванчика – 25 г

Листья крапивы – 25 г

Семена аниса и тмина растолочь и смешать с измельченными корнями одуванчика и листьями крапивы. 1 ст. л. полученного сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут и процедить. Принимать готовое средство по 0,5 стакана через 1 час после еды 2 раза в день в течение 1–1,5 недели.

Растительный сбор № 5

Семена аниса, тмина, фенхеля, сухие листья крапивы – по 1 ч. л.

Растительное сырье тщательно истолочь, залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 10 минут, после чего процедить.

Полученное средство принимать по 0,5 стакана после каждого кормления.

Растительный сбор № 6

Семена аниса, тмина, фенхеля и листового салата – по 1 ч. л.

Растительное сырье истолочь и залить 1 стаканом кипятка, после чего дать остыть и процедить.

Полученное средство принимать по 2 ст. л. 6 раз в день.

Растительный сбор № 7

Семена аниса, укропа и фенхеля – по 1 ч. л.

Растительное сырье истолочь и хорошо перемешать. 1 ч. л. полученного сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 15 минут. Готовое средство принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Растительный сбор № 8

Семена укропа – 1 ст. л.

Листья тысячелистника и крапивы – по 1 ст. л.

Семена укропа растолочь и смешать с измельченными листьями тысячелистника и крапивы. 1 ст. л. растительного сырья залить 1 стаканом кипятка и варить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 10 минут. Затем снять с огня, накрыть сложенным в несколько раз полотенцем и дать остыть, после чего процедить.

Принимать по 1 ст. л. за 15 минут до каждого кормления, чтобы в итоге выпивать 1 стакан в день.

Отвар корня имбиря

Корень имбиря – 1 шт.

Растительное сырье измельчить, залить водой из расчета 1 л на 1 ст. л. имбиря и варить в течение 5 минут на медленном огне, после чего охладить и процедить. Полученное средство принимать по 0,3 стакана 3 раза в день.

Лимонно-тминный отвар

Лимон – 1 шт.

Семена тмина – 15 г

Сахар – 4 ст. л.

Лимон очистить, нарезать кусочками, добавить семена тмина и залить 1 л горячей воды, всыпать сахар и варить на самом медленном огне в течение 10 минут. Затем полученный отвар охладить, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Сливочно-тминный отвар

Семена тмина – 2 ст. л.

Сливки – 2 стакана

Семена тмина поместить в керамический горшок, залить сливками, накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и томить при температуре 160–180 °С в течение 30 минут. Готовый отвар охладить, процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Тминный чай

Ржаной хлеб – 0,5 кг

Сахар – 250 г

Тмин – 20 г

Дрожжи – 15 г

Ржаной хлеб нарезать кусочками и подсушить в духовке.

Полученные сухари залить 5 л кипяченой воды и оставить на 4 часа. Настой процедить, добавить дрожжи, сахар, тмин, перемешать и поставить в теплое место для брожения на ночь.

Утром готовый чай процедить, слегка подогреть и принимать по 0,5–1 стакану 2 раза в день.

Настой листьев крапивы

Листья крапивы – 10 шт.

Сушеные листья крапивы залить 0,5 л кипятка и настаивать в течение 1 часа, после чего процедить. Полученное средство принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

Настой семян листового салата

Семена листового салата – 20 г

Растительное сырье тщательно размять, желательно в фарфоровой ступке, залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 3 часов, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Сироп из цветков одуванчика и лимона

Цветки одуванчика – 4 стакана Лимон – 1 шт.

Сахар – 0,8 кг

Цветки одуванчика надо собирать рано утром (но не по росе!)

при сухой солнечной погоде. Собранные цветки и нарезанный кусочками очищенный лимон залить 2 л холодной воды и держать на медленном огне в течение 1 часа. Перед самым окончанием варки добавить сахарный сироп, приготовленный из сахара и 0,5 л воды, довести до кипения и снять с огня.

Слегка охладить, процедить, разлить по бутылкам и поставить на хранение в холодильник. Использовать в качестве ароматизатора, добавляя в воду, чай и прохладительные напитки.

Напиток из семян аниса

Семена аниса – 20 г

Растительное сырье залить 250 мл кипятка и настаивать в течение 1 часа, а затем процедить. Полученное средство принимать по 2 ст. л. 3 раза в день.

Сок листьев одуванчика

Свежие молодые листья одуванчика промыть, пропустить через мясорубку или измельчить с помощью блендера, выжать сок, слегка посолить и настаивать в течение 30 минут. Полученное средство принимать по 0,5 стакана 1–2 раза в день мелкими глотками.

Для улучшения вкусовых качеств сока в него можно добавить немного сахара и несколько капель лимонного сока.

Сок из редьки с медом

Редьку хорошо помыть, очистить, натереть на мелкой терке и выжать сок. Затем 1 стакан полученной жидкости смешать с 2 ст. л. меда и принимать после кормления так, чтобы в общей сложности в день выпивать 0,5 стакана сока.

Морковный сок

Морковь помыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке, выжать сок и принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Чтобы сделать его вкуснее, можно добавить в него молоко, сливки, ягодный или фруктовый сок (из расчета 1 ст. л. на 0,5 стакана морковного сока). Однако увлекаться добавками, а точнее их количеством, не рекомендуется, иначе воздействие морковного сока будет малоэффективным.

Морковно-молочная смесь

Морковь очистить, помыть, обдать кипятком и натереть на мелкой терке. 4 ст. л. полученной массы залить 1 стаканом молока и тщательно перемешать. Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день.

Готовить смесь рекомендуется непосредственно перед приемом. Кроме того, вместо молока можно использовать сливки.

Орехово-молочная смесь

Ядра грецких орехов – 5 шт.

Молоко – 2 стакана

Овсяная крупа – 1 ст. л.

Зеленый чай – 1 ч. л.

Грецкие орехи истолочь, смешать с овсяной крупой и зеленым чаем.

Полученную массу поместить в термос, залить горячим молоком и настаивать в течение 3–4 часов.

Полученное средство принимать по 0,5 стакана 4 раза в день.

Фруктово-ореховая смесь

Курага – 100 г

Изюм – 100 г

Инжир – 100 г

Мед – 100 г

Сливочное масло – 100 г

Ядра грецких орехов – 1 стакан

Курагу, изюм, инжир и ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить мед, сливочное масло и хорошо перемешать.

Принимать по 1 ст. л. за 15 минут до каждого кормления.

В течение 1-го дня приема необходимо внимательно последить за ребенком, потому что в состав данной смеси входят продукты, способные вызвать у малыша аллергическую реакцию.

Восстановить лактацию можно также с помощью витаминных комплексов.

Комплекс № 1

Никотиновая кислота – 0,05–0,1 г (в зависимости от индивидуальной переносимости препарата) 4 раза в день.

Глютаминовая кислота – по 1 г 3 раза в день через 20 минут после еды, запивать сладким чаем.

Апилак в таблетках – по 0,01 г 3 раза в день, класть под язык и держать до полного растворения.

Указанные выше средства принимать в течение 2 недель.

Комплекс № 2

Жидкие пивные дрожжи – по 60 г 3 раза в день.

Пантотенат кальция – по 1 таблетке 3 раза в день.

Липоевая кислота (или липомид) – по 1 таблетке 3 раза в день.

Аспаркам (или Биотик № 1) – по 1 таблетке 3 раза в день.

Комплекс перечисленных выше средств надо принимать ежедневно в течение 1–1,5 недели.

В данном витаминном комплексе жидкие пивные дрожжи можно заменить сухими дрожжами или Гифефитином (по 1 ч. л. 4 раза в день).

Комплекс № 3

Гендевит (женщинам до 30 лет) – по 1 таблетке после еды 3 раза в день или ундевит (женщинам после 30 лет) – по 1 таблетке после еды 3 раза в день.

Витамин Е в виде драже – 0,1 г (женщинам весом до 60 кг) и 0,2 г (женщинам весом более 60 кг) 3 раза в день.

Кальция глицерофосфат или Фитин – по 1 таблетке 3 раза в день.

Смешанное и искусственное вскармливание

В настоящее время одной из самых распространенных проблем стала гипогалактия, то есть пониженная секреция молока грудными железами матери.

Она может быть первичной (как правило, это связано с нарушениями в работе эндокринной системы) и вторичной (возникает в результате осложнений в период беременности или во время родов). Кроме того, недостаток грудного молока может наблюдаться и у здоровых женщин при несоблюдении правил грудного кормления, несбалансированном питании, стрессах, а также при невозможности или нежелании сцеживать молоко в случае вынужденного длительного отсутствия матери (выход на работу или учебу, госпитализация и т. д.).

В таких случаях ребенка необходимо переводить на смешанное или искусственное вскармливание.

Здесь на первое место выходит проблема выбора заменителя женского молока, то есть искусственной смеси промышленного производства, которая оптимально соответствовала бы всем требованиям рационального и сбалансированного питания.

На первом году жизни при искусственном вскармливании можно использовать только *адаптированные молочные смеси* формулы 1 (от рождения до 12 месяцев) и формулы 2 (от 6 до 12 месяцев), созданные на основе коровьего или козьего молока и максимально приближенные по своему составу к женскому.

В состав адаптированных молочных смесей входят все необходимые для развития и роста ребенка питательные вещества, а также витамины и минералы, количество которых подобрано с учетом возраста малыша. Кроме того, в этих заменителях женского молока улучшен сам состав углеводов, белков, липидов и оптимизировано их соотношение.

Для того чтобы ребенок быстро рос, хорошо развивался и не болел, искусственные смеси обогащают биологически активными и витаминоподобными веществами – селеном, таурином, биотином, бета-каротином, нуклеотидами и др. Правильному формированию микрофлоры кишечника и росту бифидобактерий способствуют вводимые в состав молочной смеси пребиотики и пробиотики.

Чуть менее адаптированными являются так называемые казеиновые смеси на основе сухого коровьего молока.

Их главное отличие от полностью адаптированных формул

заключается в отсутствии деминерализованной молочной сыворотки, а в качестве основного белка в них выступает казеин.

Помимо адаптированных смесей, существуют и *частично адаптированные формулы*, которые рекомендуется вводить в рацион детей старше 6 месяцев. По своему составу они лишь частично приближены к женскому молоку: в них нет деминерализованной молочной сыворотки, соотношение кислот и жиров лишь слегка адаптировано к кислотно-жировому балансу грудного молока, а наряду с лактозой, основным углеводом материнского молока, в их состав входят также сахароза и крахмал.

В табл. 2 приведены состав и калорийность женского и коровьего молока, а также рекомендуемый в России состав заменителей женского молока (ЗЖМ).

Таблица 2

Состав и калорийность натурального молока и рекомендуемого в РФ состава ЗЖМ (в расчете на 100 мл)

Содержание основных питательных веществ	Грудное молоко	Коровье молоко	Рекомендуемый в РФ состав ЗЖМ
Белки, г	0,9–1,3	3,3–3,5	1,5–1,9
Белки молочной сыворотки, %	65–80	20	60
Жиры, г	3,9–4,5	3,2–3,5	3–3,8
Линолевая кислота, % от содержания всех жирных кислот	13,6	3,8	15
Содержание основных питательных веществ	**Грудное молоко**	**Коровье молоко**	**Рекомендуемый в РФ состав ЗЖМ**
Углеводы, г	7	4,8	6,9–8
Энергетическая ценность, ккал	65	70	67–70

Все без исключения искусственные смеси являются быстрорастворимыми. Это значит, что для их приготовления достаточно смешать нужное количество порошка с кипяченой водой, охлажденной до 50–60 °С. Воду рекомендуется вливать в порошок постепенно и постоянно помешивать, чтобы не

образовались комки.

Как правильно выбрать молочную смесь

Выбор молочной смеси целесообразно начать с изучения ассортимента, записать точное название представленных продуктов и обратить внимание на фирму и страну-производителя. Затем необходимо проконсультироваться с детским врачом, который и примет нужное решение, учитывая особенности ребенка.

Приобретать сухие молочные смеси надо только в специализированных магазинах или отделах детского питания в продовольственных магазинах или аптеках. Чтобы быть абсолютно уверенным в качестве продукта, можно попросить у продавцов сертификат соответствия Российской Федерации, который подтверждает разрешение на его продажу и соответствие нормам безопасности.

При покупке молочной смеси необходимо внимательно прочитать этикетку. На упаковке, как правило, чуть ниже названия смеси указан рекомендуемый возраст ребенка, которому соответствует определенная цифра. Так, детям от рождения до 12 месяцев или от рождения до 6 месяцев предназначены смеси с цифрой 1, а от 6 до 12 месяцев – с цифрой 2.

Вся информация или основные сведения о продукте, приводимые на этикетке, должны быть написаны на русском языке.

Особое внимание следует уделить перечню продуктов, которые входят в состав молочной смеси. Чаще всего они производятся на основе коровьего молока.

Однако если смесь лечебная, то ее основным компонентом, скорее всего, будет не молоко, а соя. Кроме того, в состав смеси входят растительные масла, молочный сахар (лактоза или другие хорошо усваиваемые детским организмом углеводы – декстрин и мальтоза).

Иногда формула молочной смеси может быть обогащена сахарозой, крахмалом, минерально-витаминным комплексом и другими полезными веществами, способствующими росту и нормальному развитию ребенка.

Не менее важную информацию предоставляет собой перечень основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ) и содержание калорий. Данные обычно приводятся в расчете на 100 г сухой смеси или 0,1–1 л жидкого продукта, то есть готового к употреблению.

Кроме того, на этикете находится описание способа

приготовления жидкой смеси. Как правило, это таблица, в которой указывается количество ложек сухого порошка и объем кипяченой воды (в мл) для его разведения в зависимости от возраста ребенка. Сам же процесс приготовления жидкой смеси и последовательность действий чаще всего представлены в виде 3–4 простых рисунков.

Внутри каждой упаковки имеется мерная ложечка, объем которой может быть разным – 4, 6, 9 г порошка (иногда больше). Вот почему для приготовления жидкой смеси следует пользоваться мерной ложечкой, которая прилагается к конкретной упаковке.

Готовить питание на глаз или пользоваться мерной ложечкой из другой упаковки не допустимо, так как слишком разбавленная или, наоборот, слишком концентрированная смесь может негативным образом сказаться на здоровье малыша.

Последнее, на что следует обязательно обращать внимание при покупке молочной смеси, – это срок ее годности. В связи с этим не рекомендуется закупать молочные смеси большими партиями. Достаточно приобрести сначала 1–2 упаковки и посмотреть, как будет реагировать организм ребенка на новый продукт.

Как рассчитать объем молочной смеси

Само собой разумеется, что единых норм, по которым рассчитывается необходимый объем молочной смеси, не существует. При определении этого количества надо обязательно учитывать возраст ребенка, его вес, состояние здоровья и аппетит, а также вид вскармливания – искусственный или смешанный.

Рассчитать количество заменителя женского молока можно только приблизительно, учитывая, что в первые 4–5 месяцев своей жизни ребенок питается только адаптированными смесями, а в дальнейшем с введением в его рацион прикормов количество потребляемой смеси снижается (табл. 3).

Таблица 3

Потребность в молочной смеси при искусственном вскармливании в зависимости от возраста ребенка

Возраст ребенка, месяцы	Потребность в сухой молочной смеси в сутки, г	Потребность в сухой молочной смеси в месяц, кг
1–2	80–100	2,4–3
3–4	90–120	2,7–3,6
5–6	80	2,4

Как приготовить молочную смесь

Прежде всего надо внимательно изучить этикетку, обратив внимание на способ приготовления и дозировку. Готовить смесь лучше всего сразу в бутылочке, поэтому рекомендуется покупать ее с широким горлышком.

Непосредственно перед приготовлением смеси бутылочку, соску, соединительные кольца и крышку надо тщательно помыть в горячей воде с питьевой содой (1 ч. л. на 1 л воды), после чего сполоснуть под струей проточной воды, прокипятить в течение 5 минут, а затем просушить.

В подготовленную бутылочку влить указанное на этикетке количество горячей (40–50 °С) кипяченой воды и мерной ложкой (из упаковки!), опять же следуя рекомендациям на упаковке, добавить необходимое количество сухой смеси.

Бутылочку закрыть крышкой и несколько раз хорошо встряхнуть до полного растворения смеси в воде.

Чтобы приготовить смесь в бутылочке с узким горлышком, в него надо вставить воронку.

После этого через нее всыпать в бутылочку сухую смесь, а потом влить кипяченую воду.

Можно приготовить смесь и в отдельной посуде, после чего через воронку перелить ее в бутылочку.

Правила кормления ребенка из бутылочки

Точно так же, как при кормлении грудью, мать должна быть предельно внимательна к малышу и всем деталям самого процесса.

Прежде чем дать ребенку бутылочку с молочной смесью, рекомендуется всякий раз проверять ее температуру. Для этого достаточно капнуть немного смеси на тыльную сторону руки: если капля не обжигает и не холодит, значит, ее температура равняется 36 °С (температуре тела), то есть она готова к употреблению.

Бутылочку следует держать так, чтобы смесь полностью заполняла ее горлышко. В противном случае вместе с пищей ребенок будет заглатывать воздух, что приведет к срыгиванию.

Очень важно, чтобы отверстие в соске было оптимального размера. Если оно окажется слишком большим, малыш не будет успевать глотать смесь и будет захлебываться.

Если же отверстие в соске сделано очень маленьким, тогда процесс сосания может стать для ребенка слишком трудоемким,

что неминуемо приведет к регулярному недоеданию. Чтобы убедиться в соответствии величины отверстия норме, бутылочку надо перевернуть.

Если смесь сначала течет небольшой струйкой, а затем капает, то отверстие в соске сделано правильно.

Следует помнить, что готовить ту или иную молочную смесь необходимо непосредственно перед кормлением.

Однако если обстоятельства требуют, чтобы смесь была приготовлена заранее, тогда бутылочку с ней надо закрыть крышкой или пробкой, сделанной из стерильной ваты, и поставить в холодильник.

Когда подойдет время кормления, ее надо подогреть до нужной температуры в кастрюле с горячей водой или специальном подогревателе для детского питания.

Оставлять до следующего кормления недопитую ребенком молочную смесь ни в коем случае нельзя. Сколько бы ни оставалось смеси, ее надо вылить, а бутылочку тщательно промыть.

Режим питания при смешанном и искусственном вскармливании

При смешанном вскармливании не следует устанавливать жесткий режим кормления, пусть он остается свободным, ориентированным на потребности малыша.

Мать при этом должна регулярно контролировать объем грудного молока, чтобы правильно определять необходимое количество молочной смеси.

Докармливать ребенка надо только после прикладывания его к груди, даже если у матери очень мало молока.

В случае небольших объемов докорма кормить ребенка смесью рекомендуется с ложечки, поскольку, питаясь через соску, малыш может отказаться от груди. Если же грудного молока очень мало и основной пищей грудничка является искусственная смесь, тогда можно использовать бутылочку с упругой соской и небольшим отверстием.

Переводить ребенка на искусственное вскармливание (особенно в первые месяцы жизни) следует постепенно. В силу своих физиологических особенностей ему еще очень трудно воспринимать пищу, которая отличается от грудного молока. Что же касается режима, то малыша, находящегося полностью на искусственном вскармливании, следует кормить через 3–3,5 часа, а ночью надо делать 6-часовой перерыв.

С введением в рацион ребенка прикорма количество кормлений можно сократить до 5 раз.

Однако если он ест плохо и за 1 раз не съедает необходимое количество пищи, тогда кормить его следует чаще, уменьшив при этом разовую порцию.

В возрасте *3–3,5 месяца* рацион малыша пополняется натуральными и консервиованными фруктовыми и овощными соками – дополнительным источником витаминов и минеральных веществ. Они способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта и особенно полезны детям с плохим аппетитом.

Подогревать сок до температуры тела, как это делается с грудным молоком или молочной смесью, не надо. Достаточно, чтобы он имел комнатную температуру.

Первый раз сок дается ребенку в объеме 1 ч. л. (5 мл). На следующий день к первоначальному объему добавляется еще 1 ч. л. и т. д.

Следует помнить, что детям до 1 года можно давать только строго ограниченный набор соков: яблочный,

черносмородиновый, морковный, тыквенный, грушевый, сливовый и абрикосовый.

А к приему клубничного, земляничного, апельсинового и мандаринового соков неокрепший организм ребенка еще не готов, поскольку они могут стать причиной аллергической реакции.

Нельзя давать малышу и виноградный сок, вызывающий процессы брожения в кишечнике.

Все без исключения соки имеют в своем составе сахар, одна из особенностей которого заключатся в том, что он замедляет процессы соковыделения. По этой причине сок ребенку следует давать после еды или в промежутках между кормлениями, чтобы не снижать аппетит.

В *4,5 месяца* вводится первый прикорм, главной составляющей которого являются консервированные и натуральные овощные или фруктовые пюре. Они являются промежуточным продуктом, облегчающим переход малыша к взрослой пище, которая является более густой.

Если же ребенок плохо поправляется или очень ослаблен, в качестве первого прикорма могут быть назначены каши. Хотя дети легче переходят от пюре к кашам, чем наоборот.

Сначала ребенку рекомендуется давать пюре из яблок, моркови, кабачков или бананов, а затем можно переходить к пюре, содержащим несколько видов овощей или фруктов. По консистенции оно должно быть очень жидким, но постепенно его следует делать более густым.

Начинать необходимо с 0,5 ч. л., чтобы к концу недели увеличить объем до 30–50 г. Таким образом, через 14 дней прикорм должен полностью заменять 1 кормление.

В течение 4–5 дней малыша надо кормить пюре из одного и того же овоща или фрукта, чтобы убедиться в отсутствии аллергической реакции. Если же после приема новой пищи у ребенка наблюдается хотя бы 1 болезненный симптом (затрудненное дыхание, запор, понос, рвота, кожная сыпь, насморк или слезящиеся глаза), необходимо немедленно обратиться к врачу, а пюре, вызвавшее такую реакцию, исключить из рациона малыша.

Начинать прикармливать ребенка лучше всего утром между кормлениями, когда он не слишком голоден. В таком состоянии он проявит больше терпения и дольше сохранит спокойствие.

Само собой разумеется, что хорошее настроение должно быть не только у малыша, но и у его матери.

Очень важным является правильное положение ребенка во время приема более густой, чем молочная смесь, пищи. Он должен сидеть на коленях матери или в детском сидении.

Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы малыш наклонялся назад, иначе он может поперхнуться или подавиться.

Для кормления больше всего подходит специальная детская ложка с длинной ручкой, имеющая резиновое или пластмассовое покрытие. Пользоваться металлической ложкой не рекомендуется, так как она может травмировать десны ребенка.

Чтобы приучить малыша к новым для него ощущениям постепенно, ложечку с очень небольшим количеством пищи надо осторожно ввести ему в рот и положить на середину язычка. В 4-месячном возрасте ребенок еще не может сомкнуть губы на ложке, поэтому поначалу он будет выталкивать пищу изо рта сосательными движениями губ и языка. Но это совсем не означает, что предлагаемая пища ему не нравится, просто он не умеет ее есть. Вот почему матери надо набраться терпения.

Если малыш отворачивается от ложки, показывая тем самым, что он больше не хочет есть, не надо насильно заставлять его. В противном случае с новой едой у ребенка будут ассоциироваться только неприятные ощущения. Сколько бы он ни съел, он заслуживает похвалы и поощрения.

Позитивному настрою малыша способствует и его активное участие в процессе кормления. Не надо стараться придерживать ручки ребенка, чтобы он не лез ими в рот или не хватался за ложку. Пусть они остаются свободными. В этом случае он сам будет помогать себе справляться с пищей, приобретая полезные навыки.

Постепенно малыш привыкнет к ложке, и та будет ассоциироваться у него с приемом пищи. Его желание поесть станет для матери более очевидным и понятным. Если поднести ложку ко рту, ребенок будет заранее открывать ротик, следить глазами за ней или выражать свое недовольство, если мать кормит его слишком медленно.

Второй прикорм вводится после того, как малыш полностью усвоит первый и будет съедать примерно 150 г овощного или фруктового пюре за 1 кормление. Происходит это, как правило, к *5,5-месячному возрасту*. В это время в рацион ребенка следует вводить 5 %-ные каши.

Первой кашей для ребенка должна стать рисовая. Она обладает приятным нежным вкусом, легко усваивается детским организмом и практически не вызывает аллергических реакций. Затем каждую неделю можно добавлять новый вкус, предлагая ребенку овсяную, гречневую и кукурузную кашу. Что же касается пшеничных каш, их лучше отложить до того времени, когда малышу исполнится 1–1,5 месяца.

Кашу, как и пюре, надо вводить постепенно, начиная с

небольших порций так, чтобы к концу 2-й недели она полностью заменяла 1 кормление.

В этом возрасте ребенок уже может есть каши и пюре с добавлением сливочного и растительного масла. Начинать рекомендуется с очень маленького количества – 1–3 г.

С *6–6,5 месяца* меню малыша становится более разнообразным за счет включения в него творога и яичного желтка.

Несмотря на то что творог содержит большое количество белка, кальция и различных солей, вводить его в рацион ребенка раньше не рекомендуется. Дело в том, что прием творога увеличивает нагрузку на почки, деятельность которых осуществляется еще не в полном объеме. И это может в дальнейшем привести к нарушению обмена веществ.

То же самое касается и желтка, более ранний прием которого вызывает аллергическую реакцию организма.

Однако и в этом возрасте вводить желток надо осторожно, начиная с четверти сваренного вкрутую яйца, растертого с овощным пюре. Если отрицательной реакции на желток не наблюдается, постепенно его количество следует увеличивать и остановиться на 0,5 шт. в день.

При искусственном вскармливании ребенку в 6-месячном возрасте может быть назначен кефир, хотя при естественном вскармливании его вводят в рацион малыша не ранее 8 месяцев. При этом следует принимать во внимание, что в общем объеме молочных продуктов кисломолочные продукты с высокой кислотностью должны составлять не более 50 %.

Не рекомендуется использовать для кормления 6-месячного ребенка цельное коровье молоко. Его вполне могут заменить так называемые последующие формулы, или частично адаптированные молочные смеси.

С *6–7 месяцев* ребенка можно начинать кормить мясом. Причем сначала необходимо давать отварное мясо, печень и язык в виде пюре, а после 9 месяцев – в не столь измельченном виде.

Мясной бульон, стимулирующий выделение желудочного сока и зачастую являющийся причиной появления аллергической реакции, давать малышу не рекомендуется. Вместо него начиная с 8–9 месяцев в рацион ребенка рекомендуется вводить овощные протертые супы небольшими порциями – 20–30 г с сухариком или кусочком пшеничного хлеба (5 г).

В возрасте *8–9 месяцев* малыша следует приучать к рыбным блюдам, которые также вводятся постепенно. В результате рыбу он должен получать 1–2 раза в неделю вместо мяса.

У большинства детей в *10 месяцев* имеется 4 зуба. Значит,

пища должна быть более грубой, чтобы малыш учился жевать. В связи с этим вместо мясного пюре ему можно предлагать мясное суфле или фрикадельки в овощном супе или с овощным пюре.

С *11 месяцев* малыша можно кормить различными запеканками, пудингами, отварной вермишелью, паровыми котлетами и блюдами из рубленого мяса или рыбы (отварными или приготовленными на пару), а также тертыми сырыми овощами и киселями из ягод и фруктов.

В *12 месяцев* набор блюд остается прежним, однако, поскольку у ребенка уже 8 зубов, по консистенции пища должна постепенно приближаться к взрослой.

Сколько давать ребенку жидкости

И при естественном, и при искусственном виде вскармливания ребенка обязательно надо поить водой. В первые дни жизни, когда его организм адаптируется к новой среде обитания, а все происходящие в нем процессы протекают с большими энергетическими затратами, ему необходимо давать довольно большой объем 5 %-ного раствора глюкозы.

По мере роста ребенка количество жидкости можно уменьшить, ориентируясь на его потребности.

Однако, если у матери слишком жирное молоко, малышу надо обязательно давать воду.

Причем ее суточный объем должен соответствовать двойному объему грудного молока, потребляемого им за 1 кормление.

Питьевой режим ребенка непременно должен соответствовать сезонным изменениям погоды.

Так, в жаркое время года, когда температура поднимается до 25 ˚С, суточный объем жидкости рекомендуется увеличить в 1,5 раза, а в более жаркие дни (35 ˚С и выше) – в 2 раза.

После того как ребенку исполнится 1 год, он сам в состоянии регулировать суточное потребление жидкости.

В этом возрасте, помимо воды, ему можно давать минеральную воду, молоко, чай, компот и т. д.

О пользе консервов в детском питании

Процесс приготовления пищи для ребенка первого года жизни требует использования только свежих и качественных продуктов.

Кроме того, он занимает много времени, поскольку необходимо неукоснительно выполнять все гигиенические нормы, тщательно мыть и кипятить всю используемую посуду, соблюдать технологию обработки продуктов и т. д.

Все это предполагает большие затраты времени, которого катастрофически не хватает. Вот почему для питания малыша первого года жизни рекомендуется использовать консервированные продукты. К ним относятся готовые к употреблению соки, мясные, овощные и комбинированные пюре, а также полуфабрикаты каш, которые можно приготовить за считанные минуты.

Производством детского питания занимаются специализированные предприятия, которые выпускают продукцию из высококачественного сырья, отвечающую всем современным нормам.

Однако даже такую продукцию следует выбирать внимательно. Особенно тщательно следует отнестись к консервам, произведенным за рубежом.

Дело в том, что иностранные производители очень часто используют для приготовления пюре бобовые культуры (фасоль, горох, зеленый горошек), помидоры, томатную пасту, лук, чеснок и специи. У нас эти продукты традиционно не включаются в рацион детей раннего возраста.

Так, бобовые можно давать детям с 8-месячного возраста, лук и чеснок – с 9-месячного, помидоры и томатную пасту – с 10-месячного, а специи – только к концу первого года жизни.

При выборе консервов предпочтение надо отдавать тем из них, которые приготовлены без добавления соли. На вкус взрослого человека они кажутся чересчур пресными. Однако для малыша, у которого еще не сформировались стойкие вкусовые привычки, эти консервы чрезвычайно полезны.

Чем позже ребенок узнает вкус соли, тем меньше у него риск, будучи взрослым, заболеть гипертонической или какой-либо другой болезнью.

Перед тем как предложить консервированную пищу ребенку, ее необходимо подогреть. Сделать это можно на водяной бане или в микроволновой печи, предварительно переложив нужное количество пищи в соответствующую посуду.

В итоге температура фруктового пюре или десерта должна соответствовать комнатной, а каши, овощного или мясного пюре – температуре тела, то есть температуре грудного молока. Ни в коем случае нельзя давать ребенку горячую пищу.

Разогретую пищу надо обязательно перемешать и попробовать, чтобы убедиться в том, что она не слишком холодная или, наоборот, горячая.

Если ребенок не съел приготовленную пищу, нельзя класть ее остатки обратно в банку. Это приведет к размножению вредных бактерий и разжижению смеси под действием энзимов, содержащихся в слюне.

Вот почему на начальном этапе лучше всего покупать маленькие баночки, чтобы ребенок полностью съедал их содержимое за 1–2 раза.

Запечатанные консервы можно хранить при комнатной температуре в удобном для этого месте. Если же банка или упаковка вскрыты, то их место – в холодильнике. При этом следует помнить, что срок хранения мясных, овощных и комбинированных консервов в этом случае составляет 2 дня, фруктовых соков и смесей в разовой упаковке – 3 дня, а в более крупной – 1 неделю.

Открытую упаковку с полуфабрикатной кашей в холодильник ставить не следует, иначе в ней могут образоваться комки. Лучше всего поставить ее в сухое прохладное место, где она сохранит свои качества в течение 1 месяца.

Лечебное питание

Говоря о рационе детей раннего возраста, нельзя не сказать о лечебном питании, которое играет огромную терапевтическую роль при самых разных заболеваниях.

Грамотно составленная диета зачастую становится основным фактором, восстанавливающим обменные процессы, нормализующим деятельность пищеварительной системы и стимулирующим защитные силы организма, что не может не сказаться как на течении болезни, так и на ее исходе.

В настоящее время практически все фирмы, специализирующееся на выпуске детского питания, занимаются разработкой диетических и лечебных продуктов, в состав которых входит определенный набор компонентов, рекомендуемый при том или ином виде патологии.

После многочисленных экспериментов и в результате многолетних наблюдений ученые пришли к выводу, что больному ребенку требуется такое же количество питательных веществ, как и здоровому.

Однако при нарушении обмена веществ или индивидуальной непереносимости какого-либо ингредиента их количество может изменяться как в сторону их увеличения, так и в сторону уменьшения. Кроме того, может быть изменено само качество белков, жиров или углеводов.

В связи с вышесказанным все многообразие лечебных и диетических продуктов, выпускаемых у нас в стране и за рубежом, делится на 3 основные группы:

– продукты на молочной основе;

– продукты на основе гидролизатов белка;

– продукты на основе растительного белка.

Спектр продуктов, входящих в каждую их них, чрезвычайно широк.

Они могут содержать самый разный белковый, жировой или углеводный состав: высокобелковые, малобелковые, низколактозные и безлактозные смеси.

Продукты могут представлять собой жидкие или сухие смеси, чистые или с добавками. В качестве последних чаще всего используются железо и бифидобактерии. Кроме того, многие смеси содержат таурин и селен, без которых невозможны формирование центральной нервной системы, построение сетчатки глаза, образование желчных кислот и многие обменные процессы. При плохой переносимости рекомендуются гипоаллергенные продукты с низкой или высокой степенью

гидролиза белка.

Питание детей от 1 года до 2 лет

Ребенок в возрасте 1 года активно изучает окружающий мир и много двигается, что не может не привести к значительным потерям энергии.

Его пищеварительная система значительно окрепла, однако желудок, кишечник, печень и поджелудочная железа еще не функционируют в полном объеме. А если не отнестись с должным вниманием к количеству и качеству пищи, не установить соответствующий возрасту режим питания, то у ребенка может развиться хроническое заболевание какого-либо из органов пищеварения. Кроме того, замедлится физическое развитие малыша, а также пострадают его интеллектуальные способности.

Объем пищи и ее энергетическая ценность

Ребенок в возрасте от 1 до 1,5 года должен получать 1200–1300 ккал в день, а от 1,5 до 2 лет – 1400–1500 ккал без учета жидкости (молоко и кефир в этом возрасте считаются не питьем, а едой).

Самым обильным приемом пищи для малыша этого возраста является обед – на него приходится 35 % суточной нормы, потом следуют завтрак и ужин – по 25 %, а затем полдник – 15 %.

Но это, безусловно, среднестатистические данные, которые могут меняться в каждом конкретном случае в зависимости от физического развития ребенка и его аппетита. Однако если он явно переедает, то на это следует обратить внимание, поскольку неконтролируемый прием пищи может привести к ожирению и проблемам со здоровьем.

Если же ребенок ест плохо и зачастую не съедает положенный ему по возрасту объем пищи, его необходимо перевести на 5-разовое питание, добавив либо поздний ужин (в 9 часов вечера), либо ранний завтрак в том случае, когда малыш просыпается в 5–6 часов утра. В меню такого завтрака или ужина можно включить 1 стакан теплого молока, кефир или йогурт с печеньем или кусочком булочки.

В табл. 4 показано, сколько и каких продуктов должен потреблять ребенок в возрасте от 1 до 2 лет в течение суток.

Таблица 4 Примерные нормативы суточного потребления продуктов питания ребенком в возрасте от 1 до 2 лет

Наименование продукта – Количество продукта в сутки

Каши, г 150–200
Овощи, г 250–350
Фруктовые соки (или пюре), мл 200
Молоко, молочные смеси или кефир, мл 500–600
Творог, г 50
Сыр, г 5
Сметана или сливки, г 5–10
Хлеб, г 40
Мясо, г 70–80
Рыба, г 25–30
Яйца, шт. 1
Сливочное масло, г 15–20
Растительное масло, г 5–7
Сахар, г 30–40
Соль, г 3

Режим питания

Для ребенка до 1,5 года сохраняется 5-разовый прием пищи, включая ночной. Однако со временем он сам отказывается от ночного кормления. Что касается интервалов между кормлениями, они соответствуют времени переваривания пищи в желудке – 3–4 часа.

Не важно, через сколько часов ребенок принимает пищу – через каждые 3 или 4 часа, главное – завтрак, обед, полдник и ужин должны происходить всегда в одно и то же время. Допустимые отклонения не должны превышать 15–20 минут. Только в этом случае у малыша вырабатывается стойкий рефлекс на прием пищи.

С самого начала ребенка необходимо приучать есть только за столом и не давать ему никакой другой пищи (особенно сладостей) между кормлениями.

В первой половине дня малышу рекомендуется давать мясные и рыбные блюда, то есть пищу с высоким содержанием белка, которая долго переваривается в желудке. На полдник и ужин ребенок должен есть более легкую молочно-растительную пищу, богатую углеводами.

Основные требования к приготовлению пищи

От 1 до 1,5 года ребенку по-прежнему рекомендуется готовить протертые супы и каши, а также суфле, тефтели и паровые котлеты из мяса и рыбы.

Овощи и фрукты можно давать как в виде пюре, так и натертыми на мелкой терке.

Технология приготовления пищи для детей в возрасте 1,5–2 года практические не меняется, хотя и становится менее тщательной и скрупулезной. На смену пюре и суфле приходят хорошо разваренные каши и нежные запеканки. А к вареным и тушеным вторым блюдам добавляются жареные котлетки из нежирного мяса.

Очень хорошо использовать в питании детей этого возраста специализированные продукты промышленного производства, о пользе которых уже говорилось выше.

Продукты, используемые в детском питании

Главными для ребенка в возрасте от 1 до 2 лет должны стать продукты, в состав которых входит большое количество животного белка.

К ним относятся молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица и яйца.

Каждый день малыш должен получать мясо, молоко, овощи, фрукты, сахар и хлеб, а несколько раз в неделю сыр, творог, сметану, рыбу, яйца и крупы.

Молоко и молочные продукты

На первом месте у годовалого малыша по-прежнему остаются молоко и молочные продукты. Это главный источник легкоусвояемых солей кальция и один из важнейших источников витамина B2, без этих элементов невозможен нормальный рост ребенка.

В связи с этим не стоит торопиться отказываться от молочных смесей и последующих формул, даже если на этикетке указан возраст от 6 до 12 месяцев.

Дело в том, что диетологи настоятельно не советуют поить ребенка до 2–2,5 года цельным коровьим молоком, потому что в мире возросло количество случаев возникновения у детей аллергических реакций на белок коровьего молока.

Суточная норма потребления молочных продуктов для ребенка от 1 до 2 лет составляет 300–600 мл. При этом учитывается молоко, которое идет на приготовление каш, запеканок, суфле и т. д.

Очень полезны детям этого возраста и кисломолочные продукты, основным из которых является кефир. В его составе содержатся легко перевариваемый белок, молочнокислые бактерии и бифидобактерии, которые нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта и положительно влияют на иммунную систему. Молочная кислота, углекислый газ, витамины и ферменты, также содержащиеся в кефире, улучшают аппетит и укрепляют нервную систему.

Ежедневно ребенок должен получать около 200 мл кефира. Это норма, которую ни в коем случае не следует увеличивать. Ученые выяснили, что кисломолочные продукты с высокой кислотностью, употребляемые детьми до 8 месяцев в количестве

400 мл в день, способствуют образованию в кишечнике мелкоточечных кровоизлияний, ведущих к потере гемоглобина и железа.

Кроме кефира, малыша можно кормить специализированным детским молочным (но не сливочным!) йогуртом с умеренным содержанием жиров и углеводов. Такой йогурт продается в отделах детского питания и имеет ограниченный срок годности – от 5 до 10 дней.

Незаменимым источником белка и кальция является творог, который следует готовить в домашних условиях. Купленные в магазине творог, творожную массу и творожные сырки можно давать детям только старше 2,5 лет. Суточная норма потребления творога не должна превышать 50 г, поскольку из-за высокого содержания белка он не относится к легкоусвояемым продуктам. Более того, белковый перевес может привести к снижению аппетита и ожирению, а в будущем к таким серьезным заболеваниям, как атеросклероз.

Сливки и сметану используют в питании малыша в строго ограниченном количестве и так же, как творог и йогурт, дают не каждый день. Кроме того, последнюю добавляют в уже готовые блюда.

Неострый и нежирный сыр рекомендует давать детям в тертом виде в качестве добавки к блюдам из вермишели или макарон либо в сочетании со сливочным маслом как самостоятельное блюдо. В день ребенку требуется 3 г сыра, а в неделю, соответственно, 21 г. Лучше всего давать его не каждый день, а 2 раза в неделю.

Мясо

Большая часть белков, поступающих в организм ребенка раннего возраста, должна иметь животное происхождение. Только при этом условии усвояемость белка будет высокой, что будет способствовать удержанию в организме азота. Значение последнего для растущего организма трудно переоценить. Достаточно лишь сказать о том, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК, отвечающих за протекание всех биохимических процессов.

Всем известно, что главнейшим источником животных белков является мясо. Однако если говорить о рационе детей до 2 лет, то в него не стоит включать мясо уток и гусей, в состав которого входит чрезмерное количество тугоплавких животных жиров, с которыми организм ребенка справиться еще не в состоянии. По той же причине из рациона малыша следует исключить жирную

свинину и баранину. А также ни в коем случае нельзя давать ему сосиски, сардельки и другие колбасные изделия.

Для кормления малыша идеальным образом подходят нежирные сорта говядины, телятины, свинины и язык, а также мясо кур, цыплят, индейки и кролика. Очень полезна печень, богатая высококачественными и легкоусвояемыми белками, животным крахмалом, веществами, стимулирующими кроветворение и пищеварение, минеральными солями и витаминами.

Суточная норма мяса составляет 70–80 г. Его следует давать малышу в первой половине дня, поскольку усваивается оно относительно долго.

Из мяса можно приготовить суфле, фрикадельки или паровые котлетки, а из печени – паштет. В качестве гарниров лучше всего подойдут овощные блюда, поскольку содержащиеся в них экстрактивные вещества стимулируют выделение желудочного сока, улучшая тем самым процесс пищеварения.

Рыба

Рыба, так же как и мясо, содержит полноценный легкоусвояемый белок. Суточная норма потребления этого продукта составляет 25–30 г.

Однако рыбу рекомендуется давать ребенку не каждый день, а 2–3 раза в неделю. Причем в те дни, когда малышу не дают мясо. Если же рыбное и мясное блюдо включаются в меню одно и того же дня, их порции должны быть слегка уменьшены.

Для приготовления блюд лучше всего использовать филе нежирных сортов морских и речных рыб: трески, хека, минтая, морского окуня, судака и др.

Рыбу можно отварить, потушить в собственном соку, приготовить из нее фрикадельки, паровые котлетки или суфле. Лучшим гарниром к ней, как и к мясу, будут овощи.

Что касается красной и черной икры, она, безусловно, обладает высокой питательной ценностью, богата белком, жиром и жирорастворимыми витаминами A и D.

Однако давать ее ребенку надо редко и очень небольшими порциями. Такое осторожное отношение к икре вызвано тем, что в ней содержится большое количество соли, потому она часто становится причиной пищевой аллергии.

Яйца

Важную роль в детском питании играют яйца, содержащие

большое количество легкоусвояемых питательных веществ. Например, входящие в их состав белки усваиваются на 96–97 %, а жиры – на 95 %.

Кроме того, яичный желток содержит целый комплекс жирорастворимых витаминов A, D, E, ценные аминокислоты, макро– и микроэлементы.

До 1,5 года ребенку рекомендуется давать только 1 желток сваренного вкрутую яйца, смешанный с овощным пюре.

И только к концу 2-го года можно давать яйцо целиком, но не более 3 раз в неделю. Хотя оно и является продуктом, обладающим высокой питательной ценностью, во избежание появления аллергических реакций перекармливать им малыша не стоит.

Яйцо, сваренное вкрутую, может выступать в качестве самостоятельного блюда. Кроме того, его можно использовать для приготовления самых разных блюд: сырников, запеканок, омлетов, блинчиков, салатов и т. д.

При этом следует помнить, что в сыром виде яйца ребенку категорически противопоказаны.

Сейчас в продаже имеются перепелиные яйца, отличающиеся от куриных более высоким содержанием белка.

Однако жира и холестерина в них тоже больше. Тем не менее, перепелиные яйца можно включать в рацион детей, имеющих индивидуальную непереносимость к куриному белку. Давать их следует по 1–2 шт. в день или через день.

Сливочное и растительное масло

Основным источником жира для детей 2-го года жизни является сливочное и растительное масло. Растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и т. д.), кроме того, богато витамином E и полиненасыщенными жирными кислотами, а сливочное – витамином A.

Их рекомендуется использовать в натуральном виде, не подвергая термической обработке. Сливочное масло можно намазывать на бутерброды, добавлять в уже готовые овощные пюре и разваренные каши. Растительным маслом хорошо заправлять салаты, винегреты, каши и пюре.

Детям до 1,5 года требуется до 12–15 г сливочного и 3–5 г растительного масла в день, а затем эта норма должна быть увеличена до 20 г и 7 г соответственно.

Крупы

В организм ребенка крупы поставляют углеводы, растительные белки, витамины и минеральные вещества. Самое большое количество полезных питательных веществ содержится в гречневой и овсяной крупах.

Любимой же всеми мамами манной крупой увлекаться не стоит. Она содержит глютен, который вызывает аллергическую реакцию, особенно у детей раннего возраста. Кроме того, витаминов и минеральных веществ в ней (по сравнению с другими крупами) немного.

Замечательные каши получаются из риса. Поскольку он быстро переваривается и легко усваивается организмом, его часто используют для кормления детей с заболеваниями пищеварительной системы. Однако по количеству таких витаминов, как Е и В1, и минеральных веществ (например, калия) он уступает даже манной крупе.

Еще беднее витаминно-минеральный комплекс у кукурузы. Кроме того, она содержит большое количество крахмала. Но главное преимущество кукурузы заключается в том, что она богата селеном. Поэтому исключать ее из рациона малыша не следует. Кукурузную крупу рекомендуется долго парить, тогда она без труда будет усваиваться его организмом.

Существует множество способов приготовления каш. Многие из них широко используются в детском питании: их можно варить на молоке или воде, заправлять сливочным или растительным маслом, добавлять овощи или фрукты.

Хлеб и хлебобулочные изделия

Ребенку лучше всего давать хлеб из муки грубого помола, богатой витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

До 1,5 года предпочтение следует отдавать пшеничному хлебу, поскольку он легче переваривается, а затем постепенно вводить в рацион ржаной.

Дневная норма потребления хлеба составляет 90 г. Целесообразно распределять ее следующим образом: на завтрак и ужин – пшеничный хлеб (60 г), а на обед – ржаной (30 г).

На полдник малышу можно предложить сухое печенье из расчета 10 г в день, которое изредка можно заменять бисквитным. Изделия из сдобного и песочного теста ребенку до 2 лет давать не рекомендуется.

Овощи и фрукты

Следующей группой продуктов, которые обязательно должны присутствовать в рационе ребенка от 1 года до 2 лет, являются фрукты, ягоды и овощи.

Они обеспечивают малыша витаминами С, Р, провитамином А (каротином), легкоусвояемыми углеводами (глюкозой и фруктозой), органическими кислотами, пектинами и пищевыми волокнами, а также отдельными минералами и микроэлементами. В необработанном виде овощи и фрукты стимулируют работу жевательного аппарат и желудочно-кишечного тракта.

Ежедневно ребенок должен употреблять свежие овощи (в возрасте 1–1,5 года – 200–250 г, в возрасте 1,5–2 года – до 350 г), фрукты и ягоды (в возрасте 1–1,5 года – до 100 г, в возрасте 1,5–2 года – 130–200 г), а также свежеотжатые соки (в возрасте 1–1,5 года – 80–100 мл, в возрасте 1,5–2 года – 100–150 мл).

Ассортимент предлагаемых ребенку фруктов и ягод в этом возрасте довольно обширен. К привычным уже яблокам, грушам, сливам, бананам, и другим фруктам, с которыми он познакомился в течение первого года жизни, можно постепенно добавлять апельсины, мандарины, киви и прочие тропические фрукты.

Большой биологической ценностью обладают протертые крыжовник, вишня, смородина, клюква, малина, брусника и ежевика, а также напиток, приготовленный из плодов шиповника.

Очень полезны для малыша и такие ягоды, как малина, черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник, облепиха, черника, брусника и клюква.

Виноград давать ребенку не рекомендуется по 2 причинам. Во-первых, он активизирует процессы брожения в кишечнике. Во-вторых, он перегружает рацион ребенка углеводами. А если учесть низкое содержание в нем витаминов, то становится очевидным, что виноград – это продукт для детей более старшего возраста.

Из овощей самыми безобидными и полезными для детей этого возраста являются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и помидоры. Кроме того, при отсутствии противопоказаний для приготовления пюре можно использовать огородную и дикорастущую зелень – укроп, салат, шпинат, петрушку, щавель, зеленый лук, чеснок, черемшу и крапиву.

Ребенку также можно давать зеленый горошек и фасоль. Но бобовые в его рацион следует вводить очень осторожно.

Несмотря на то что в их состав входит большое количество растительного белка, они богаты и грубой клетчаткой, которая вызывает повышенное газообразование и усиливает

перистальтику кишечника. В результате у малыша может появиться жидкий стул. Вот почему блюда из бобовых требуют более тщательного приготовления: фасоль или зеленый горошек надо сначала измельчить, а затем хорошо пропарить.

Фрукты, ягоды и большинство овощей обладают очень важным свойством: они выводят из организма лишнюю воду. А продукты, богатые крахмалом, например картофель, замедляют обмен веществ, препятствуя тем самым выводу воды из организма. Вот почему не следует увлекаться картофельными пюре. Суточная норма картофеля для ребенка от 1 года до 2 лет составляет 150 г (это соответствует весу 2 клубней картофеля среднего размера), в то время как масса других овощей, которые ребенок должен потреблять, равна примерно 200 г.

Выше уже говорилось о том, что каждый новый продукт следует вводить осторожно, внимательно наблюдая за ребенком, а при первых симптомах аллергии немедленно исключать из рациона.

Очень важно использовать в детском питании все сезонные фрукты, ягоды, овощи и зелень в натуральном виде, а также в виде соков и пюре.

В зимнее время их можно дополнить консервированными соками, пюре, компотами и другими заготовками.

Сахар и сладости

Сахар необходим ребенку, поскольку именно он отвечает за быструю доставку в организм энергетически ценных веществ.

Суточная норма потребления сахара для малыша до 1,5 года составляет 35–40 г, от 1,5 до 2 лет – 40–50 г. К этому можно добавить 7 г кондитерских изделий в день. Лучшие «поставщики» сахара в этом возрасте – сухофрукты, печенье, вафли, пастила, зефир, мармелад, фруктовая карамель, леденцы, варенье, джем и повидло. Мед рекомендуется давать ребенку только в том случае, если он не вызывает у него аллергической реакции.

До 3 лет не следует кормить ребенка шоколадом, шоколадными конфетами и другими кондитерскими изделиями, в состав которых входит шоколад.

Дело в том, что шоколад излишне возбуждает нервную систему, замедляют перистальтику кишечника и очень часто становятся причиной аллергии.

Кроме того, из рациона ребенка должны быть исключены пирожные, торты и жирные сорта печенья.

Все сладости рекомендуется давать малышу только после приема пищи и в небольшом количестве, поскольку избыток

сахара может привести к развитию сахарного диабета.

Вода и другие напитки

Ребенка ни в коем случае нельзя ограничивать в питье. Это связано в первую очередь с его повышенной двигательной активностью, которая ведет к значительным потерям воды. В перерывах между кормлениями вода всегда должна быть у ребенка «под рукой».

Не следует предлагать ему, когда он захочет пить, сладкие компоты, соки или другие напитки.

«Польза» от такой замены, скорее всего, обернется потерей аппетита. Лучше всего напоить его кипяченой, охлажденной до комнатной температуры водой, столовой минеральной водой (без газа!) или слабо заваренным чаем.

Очень хороши травяные чаи (например, из фенхеля или ромашки). Они обладают успокоительным действием и благотворно влияют на деятельность желудочно-кишечного тракта.

Разрешать или не разрешать малышу запивать пищу водой? Ответ на этот вопрос зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Если ему трудно глотать, в результате чего он медленно ест, не испытывая удовольствия от еды, в данном случае будет лучше, если он будет запивать пищу водой.

Причины плохого аппетита у детей

Говорить о пользе полноценного питания можно только в том случае, когда у ребенка наблюдается хороший аппетит. Если же аппетит плохой, малыш ест мало и без удовольствия, то родители должны принять срочные меры и выяснить причины отсутствия аппетита.

В противном случае через некоторое время у ребенка заметно снизится иммунитет, он будет часто болеть и даже отставать в физическом развитии от своих сверстников. Внешними признаками детей с плохим аппетитом являются общая вялость, раздражительность, бледность и склонность к капризам.

Чаще всего такого рода проблемы возникают у детей, для которых не установлен строгий режим питания.

Ни в коем случае нельзя давать малышу сладости или фрукты в интервалах между кормлениями. Иногда достаточно одной конфеты или нескольких ягод, чтобы ребенок отказался от еды во время обеда или ужина. Сладости и фрукты следует давать на десерт в заключение основного кормления.

Некоторые родители из «лучших побуждений» дают ребенку вместо воды молоко, сладкий компот или фруктовый сок, когда малыш просит пить.

Но ведь сахар, который входит во все эти напитки, резко снижает аппетит, и ребенок за столом обязательно будет капризничать, отказываясь от супа или картофельного пюре.

Бывает, что мать изо дня в день готовит малышу только молочные смеси или одну и ту же молочную кашу. Неудивительно, что такое однообразие быстро надоедает ребенку, поэтому он выражает свое недовольство, отказываясь от еды. Однако не стоит делать перекос и в другую сторону, всякий раз предлагая новое блюдо. К новым продуктам малыш привыкает с трудом, поэтому приучать его к ним рекомендуется постепенно, начиная с маленьких порций.

Аппетит у ребенка может быть избирательным, когда он с удовольствием ест одно блюдо и категорически отказывается притрагиваться к другому. Такое неприятие пищи может происходить из-за ее непривычного вкуса или внешнего вида.

В этом случае матери необходимо проявить терпение и определенную долю фантазии, чтобы привить малышу вкус к «неаппетитному» блюду. При этом надо помнить о том, что любое насилие со стороны взрослого в данной ситуации приведет к обратному результату.

Не рекомендуется кормить малыша с ложечки (приговаривая

при этом: «За папу, за маму»), класть на стол игрушки или другие отвлекающие предметы, а также позволять ребенку играть за столом во время приема пищи.

Количество еды, предназначенное для 1 кормления, должно строго соответствовать возрастной норме. Желание взрослых как можно лучше накормить ребенка на самом деле приводит к тому, что, наевшись, тот начинает оказывать сопротивление или идет на хитрость, оставляя на долгое время пищу за щекой или под языком, не глотая ее. В будущем это может превратиться в нежелательную привычку.

На аппетит ребенка влияет также эмоциональное состояние родителей и окружающих его взрослых.

Когда рядом с малышом во время обеда они выясняют отношения, позволяют себе резкие высказывания, особенно касающиеся качества приготовленной пищи, то и ребенок, подражая им, становится капризным и отказывается есть.

Никогда не надо торопить его во время еды. Принимать пищу он должен в спокойной дружелюбной обстановке, тщательно пережевывая ее.

На завтрак и ужин у малыша должно уходить не менее 15–20 минут, а на обед – около 30 минут. Если же он ест слишком быстро или, наоборот, слишком медленно, то пища усваивается хуже.

Любая чрезмерная эмоция (не только плохая, но и хорошая) может отрицательным образом сказаться на аппетите ребенка. Боль, обида, повышенный интерес или непомерная радость, вызванная игрой или общением, зачастую ведут к снижению аппетита. Дело в том, что неокрепшая нервная система малыша еще не в состоянии справиться с такого рода переживаниями и приводит к быстрой утомляемости, а в результате этого пропадает аппетит.

С самых первых дней, когда ребенок начинает принимать пищу самостоятельно, его необходимо приучать быть опрятным и аккуратным: мыть руки перед едой, правильно сидеть за столом. Чтобы одежда не пачкалась, ему надо надевать нагрудник, а поверх него класть салфетку.

Время от времени в процессе еды мать должна вытирать ребенку рот и щеки салфеткой. Если эти правила выполнять неукоснительно, то к 2 годам он будет повторять эти движения сначала при напоминании, а потом и самостоятельно.

В возрасте 1 года ребенка следует приучать к самостоятельности в приеме пищи. В это время ему надо давать ложку и, пододвигая к нему тарелку, помогать набирать в нее пищу. Точно также рекомендуется приучать малыша пить из

чашки, придерживая ее, чтобы он не облился. К 2 годам ребенок должен уже научиться есть ложкой, держа ее не в кулачке, а между большим и указательным пальцами.

Необходимо позаботиться и о мебели для малыша. Стол и стул должны быть такого размера, чтобы ноги ребенка имели опору, а также чтобы ему было удобно держать в руке ложки у есть с ее помощью.

Блюда подаются на стол не все сразу, а по очереди, только когда малыш полностью съест предыдущее.

Само собой разумеется, что режим питания малыша отличается от времени приема пищи у взрослых. Однако было бы хорошо, если хотя бы один из приемов пищи был общим для всех членов семьи. Присутствие за столом обоих родителей, красиво сервированный стол, приятный внешний вид и вкусный запах блюд – все это способствует возбуждению аппетита у ребенка.

Не бывает плохого аппетита у детей, которые, помимо режима питания, приучены к соблюдению режима сна и отдыха. Ребенок, который много времени проводит на свежем воздухе, предпочитает подвижные игры, вовремя ложится спать и спит положенное количество часов, всегда хорошо и с аппетитом ест.

Летом, когда на улице устанавливается жаркая погода, у большинства детей наблюдается снижение аппетита. В жару очень хочется пить и не очень хочется есть, особенно жирную пищу.

Под влиянием высокой температуры уменьшается выделение пищеварительных соков, поэтому во избежание острых расстройств пищеварения не рекомендуется насильно кормить детей в жаркие летние дни. Пусть ребенок ест столько, сколько ему хочется. В жару с ним лучше всего гулять в тенистых и прохладных местах: в парке, сквере или лесу. А перед едой малыша можно искупать или просто облить прохладной водой.

Отсутствие аппетита может быть одним из признаков некоторых заболеваний – таких, как воспалительные процессы в носу и носоглотке, глисты, болезни почек, туберкулез или повышенная возбудимость нервной системы.

У некоторых детей, особенно у тех из них, которые отличаются повышенной возбудимостью, во время еды выделяется недостаточное количество слюны, в результате чего им трудно есть плотную пищу (запеканки, котлеты и т. д.). Для них сухую пищу следует готовить с подливкой или соусом или разрешать им запивать ее компотом, соком, киселем или теплой кипяченой водой.

Витамины

Витамины представляют собой низкомолекулярные органические соединения, небольшое количество которых необходимо для нормальной работы сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем, а также для протекания всех без исключения обменных процессов.

Человек, в отличие от растений и большинства животных, организм которых способен синтезировать жизненно важные витамины, утратил эту способность в процессе эволюции. Основным их источником для человека являются продукты растительного и животного происхождения. Они поставляют в организм либо готовые витамины, либо витаминные полуфабрикаты (провитамины). В связи с тем что накопления этих веществ в организме не происходит, восполнять их дефицит необходимо ежедневно.

В настоящее время известно более 20 различных витаминов. Все они делятся на 2 большие группы: жирорастворимые, которые лучше всего усваиваются в сочетании с жирами (витамины A, D, K, E) и водорастворимые (все остальные).

Витамин А (ретинол) отвечает за рост и развитие тканей, укрепляет иммунитет, нормализует работу печени и способствует восстановлению слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Его дефицит приводит к развитию так называемой куриной слепоты и увеличению риска инфекционных заболеваний. Витамин А в большом количестве содержится в рыбьем жире, печени, сливочном масле и яйцах.

В зелени (петрушке, шпинате, мангольде, ревене, укропе, мяте, салате, зеленом луке, крапиве и щавеле), моркови, свежих помидорах, абрикосах и некоторых других фруктах содержится каротин, который, попадая в организм человека, превращается в витамин А.

Витамин D особенно необходим детям до 1 года как самое эффективное средство, предупреждающее развитие рахита. Именно он регулирует процесс отложения кальция и фосфора в костных тканях. Вот почему его недостаток приводит к нарушениям в росте и развитии.

Больше всего витамина D содержится в яйцах, сливочном масле, говяжьей печени, икре и рыбьем жире. Кроме того, под воздействием солнечных лучей он образуется в кожных покровах.

Витамин К способствует нормальному свертыванию крови, а его дефицит приводит к повышенной кровоточивости тканей.

Продуктами с высоким содержанием этого витамина

являются цветная и белокочанная капуста (особенно много его в зеленых листьях), крапива, шпинат, морковь, помидоры молочной зрелости и свиная печень.

Витамин Е – один из главных компонентов, участвующих в синтезе белка и обеспечении тканей кислородом. В период беременности женщина особенно тщательно должна следить за тем, чтобы в ее рационе присутствовали продукты, содержащие этот витамин.

Он входит в состав многих растений, включая зародыши пшеницы, а также содержится в растительном масле.

Витамин В[1] *(тиамин)* необходим для нормального развития и функционирования нервной системы.

Кроме того, его дефицит может привести к развитию кожных заболеваний и выпадению волос.

Этого витамина особенно много в пивных дрожжах, гречневой и овсяной крупах, фасоли, пшеничном хлебе из муки грубого помола, а также в яблоках и картофеле. Что касается продуктов животного происхождения, здесь следует назвать яичный желток, икру, печень, почки и сердце.

Витамин В[2] *(рибофлавин)* играет очень важную роль во внутриутробном развитии ребенка, а также в первые годы его жизни. При его дефиците малыш начинает капризничать, у него редко бывает хорошее настроение. Если не принять срочных мер, могут появиться и более серьезные проявления авитаминоза – рецидивирующий стоматит, сухость кожи и жидкий стул.

Этот витамин в большом количестве содержится в мясе, рыбе, молоке и молочных продуктах, яичном белке, хлебе и дрожжах. Кроме того, он синтезируется микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) принимает участие в синтезе белка, способствует нормальному развитию нервной системы и стимулирует работу печени.

Он поступает в организм человека с мясом, молоком и молочными продуктами, а также синтезируется микрофлорой кишечника. Материнское молоко, в отличие от коровьего, полностью удовлетворяет потребность организма грудного ребенка в нем.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в основном в растительной пище: черной смородине, плодах шиповника, крыжовнике, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, цветной капусте, зеленом луке и петрушке. При приготовлении блюд из указанных продуктов важно помнить о том, что витамин С разрушается, если очищенные овощи долго лежат в воде или варятся в открытой посуде, а также в том случае, если пища подогревается больше 1 раза.

Он является одним из важнейших компонентов, способствующих укреплению защитных сил организма. Особенно важно обеспечить поступление в организм достаточного количества этого витамина при инфекционных заболеваниях и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При авитаминозе у ребенка могут развиться тяжелые нервные расстройства (вплоть до депрессии или истерии). Одним из признаков дефицита аскорбиновой кислоты является кровоточивость десен.

Витамин РР (никотиновая кислота) содержится главным образом в мясе, рыбе и гречневой крупе, а также в овощах, фруктах и молочных продуктах. Кроме того, организм человека способен самостоятельно вырабатывать его (в небольшом количестве).

Недостаток никотиновой кислоты приводит к нарушениям в деятельности центральной нервной системы, в частности у ребенка возникают проблемы с памятью. У ребенка могут наблюдаться расстройства в работе желудочно-кишечного тракта и поражения кожи.

В приведенных ниже таблицах указано рекомендуемое количество употребления витаминов в сутки, а также их содержание в различных продуктах питания (табл. 5–14).

Таблица 5

Рекомендуемые нормы суточного потребления витаминов

Витамины	Возраст		
	До 6 месяцев	6–12 месяцев	1–2 года
A, мкг	400	400	450
D, мкг	10	10	10
K, мкг	5	10	15
E, мг	3	4	6
B_1, мг	0,3	0,4	0,7
B_2, мг	0,4	0,5	0,8
B_6, мг	0,3	0,6	1
C, мг	30	35	40
PP, мг	5	6	9

Таблица 6 Содержание витамина А в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание, мг/100 г

Печень 4–8

Печень трески консервированная 5

Икра зернистая 0,2–1

Масло сливочное 0,6–0,8

Яйцо куриное 0,25

Творог жирный 0,1

Рыба свежая 0,01–0,1

Молоко коровье 0,03

Творог нежирный 0,01

Таблица 7

Содержание витамина D в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание, мг/100 г

Яйцо куриное 2,2

Масло сливочное 1,5

Сметана 30 %-ной жирности 0,15

Сливки 10 %-ной жирности 0,08

Молоко коровье 0,05

Таблица 8

Содержание витамина К в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание, мг/100 г

Шпинат 4,5

Помидоры 0,4

Горошек зеленый 0,3

Телятина 0,15

Печень говяжья 0,15

Земляника 0,12

Говядина 0,1

Морковь 0,1

Петрушка 0,1

Треска 0,1

Картофель 0,08

Капуста цветная 0,06

Яйцо куриное 0,02

Шиповник 0,08

Кукуруза 0,04

Молоко коровье 0,002

Таблица 9

Содержание витамина Е в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание, мг/100 г

Масло кукурузное 100

Масло подсолнечное 60

Бобовые 5

Масло сливочное 1,5–2,5
Говядина 2
Овощи 1,5–2
Треска 1,5
Молоко коровье 0,1–0,5
Таблица 10
Содержание витамина B1 в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Горох 0,81
Свинина нежирная 0,4–0,6
Крупа пшенная, пшеничная, овсяная, гречневая 0,4–0,45
Печень 0,3
Хлеб пшеничный 0,27
Крупа ячневая 0,27
Хлеб ржаной 0,18
Масло сливочное 0,15
Крупа манная 0,14
Мясо кролика 0,12
Картофель 0,12
Шпинат 0,1
Рыба 0,08–0,12 Треска 0,09
Говядина, баранина, мясо птицы 0,06–0,09
Крупа рисовая 0,08
Морковь, помидоры 0,06
Таблица 11
Содержание витамина B2 в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Печень 2,19
Яйцо куриное 0,44
Шпинат 0,25
Крупа гречнева 0,2
Горошек зеленый 0,19
Мясо кролика 0,18
Треска 0,16
Молоко коровье 0,15
Горох 0,15
Говядина, баранина, мясо курицы 0,14–0,15
Ставрида 0,12
Масло сливочное 0,12
Сметана 0,1
Лук зеленый, перец сладкий, капуста цветная 0,1
Овсяные хлопья «Геркулес» 0,1
Крупа ячневая 0,08
Персики 0,08

Тыква, баклажаны, абрикосы, морковь, картофель 0,05–0,07
Редис, огурцы, свекла, помидоры, репа, капуста, дыня 0,04
Крупа манная, рисовая, пшенная 0,04
Хлеб пшеничный 0,03
Таблица 12
Содержание витамина B6 в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Печень говяжья 0,7
Крупа ячневая, пшенная 0,52–0,54
Мясо курицы 0,52
Мясо кролика 0,48
Крупа гречневая 0,4
Говядина 0,37
Крупа перловая 0,36
Картофель 0,3
Горох 0,27
Крупа овсяная 0,27
Крупа рисовая, манная 0,17–0,18
Треска 0,17
Горошек зеленый, капуста цветная 0,16–0,17
Баклажаны, лук зеленый, капуста белокочанная 0,14–0,15
Яйцо куриное 0,14
Тыква, морковь 0,13
Ставрида 0,12
Редис, шпинат, репа 0,1
Таблица 13
Содержание витамина C в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Шиповник сушеный 1200
Шиповник свежий 470
Смородина черная 200
Облепиха 200
Петрушка 150
Укроп 100
Капуста цветная 70
Апельсины, земляника 60
Шпинат 55
Капуста белокочанная 50
Лимоны, мандарины 38–40
Крыжовник, лук зеленый 30
Редис, помидоры, зеленый горошек, малина 25
Картофель, дыня 20
Брусника, салат, вишня, кабачки 15
Яблоки 10

Морковь 5

Таблица 14

Содержание витамина РР в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание, мг/100 г

Печень говяжья 9

Мясо курицы 7,8

Мясо кролика 6,2

Говядина 4,7

Крупа гречневая 4,19

Крупа ячневая 2,74

Треска 2,3

Зеленый горошек 2

Крупа рисовая, пшеничная 1,55–1,6

Картофель 1,3

Крупа манная, овсяная 1,2

Морковь 1

Капуста белокочанная 0,74

Персики 0,7

Салат 0,65

Баклажаны, капуста цветная, шпинат 0,6

Минеральные вещества

Как и без витаминов, человеческий организм не может нормально функционировать без минеральных веществ. Более того, только благодаря наличию их в организме большинство витаминов могут выполнять отведенную им роль в обмене веществ.

В зависимости от содержания в организме и продуктах питания все микроэлементы подразделяются на 2 группы: микроэлементы (железо, медь, цинк, кобальт) и макроэлементы (натрий, калий, кальций, фосфор, магний и др.).

Само название выделяемых групп говорит о том, что потребность человека в этих элементах различна: необходимая норма макроэлементов измеряется от сотен миллиграммов до нескольких граммов, а микроэлементов гораздо скромнее – она представлена тысячными долями грамма.

Однако дефицит любого минерального вещества может привести к возникновению различных заболеваний. Так, недостаток кальция (особенно если он сопровождается дефицитом витаминов D, C и группы B) повышает риск развития у детей рахита, замедляет процесс формирования скелета и зубов, ведет к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы и возникновению некоторых онкологических заболеваний.

Кальций активно влияет на жизнедеятельность клеток, принимает участие в процессах свертывания крови и мышечных сокращений.

Без него невозможно нормальное протекание процессов, в которых задействованы отдельные гормоны.

Основным источником кальция являются молоко и молочные продукты. Учеными установлено, что 500–700 мл коровьего молока полностью удовлетворяют суточную потребность детского организма в кальции. Однако для оптимального усвоения этого минерала необходимо сочетание его с витаминами D, B2, B6, B12, C и солями фосфора. Особенно важно, чтобы соотношение кальция и фосфора составляло 1,5: 1 для детей до 6 месяцев, 1,3: 1 для детей от 6 до 12 месяцев и 1: 1 для детей от 1 года.

Магний участвует в формировании костной ткани и способствует нормальному протеканию многих обменных процессов. В составе некоторых ферментов он обеспечивает организм энергией, транспортирует жизненно важные вещества через клеточные оболочки, а также принимает участие в синтезе белков и нуклеиновых кислот.

Самое большое количество магния содержится в продуктах

растительного происхождения. Кроме того, он поступает в организм с питьевой водой.

Дефицит магния в организме ребенка первых лет жизни проявляется в первую очередь нарушением деятельности кишечника и может привести к развитию рахита, которые не поддается лечению витамином D.

Железо играет важную роль в питании клеток и тканей, снабжая их кислородом. Оно активно участвует в процессах кроветворения, являясь составной частью гемоглобина, и окислительно-восстановительных процессах, которые особенно интенсивно протекают в растущем детском организме. Этот микроэлемент является основным компонентом в синтезе ряда железосодержащих тканевых ферментов.

Не всякое железо, поступающее в организм с пищей, одинаково хорошо усваивается. На степень этого влияет вид соединения, в составе которого оно находится: органическое или неорганическое. Быстрее и в более полном объеме усваивается железо, содержащееся в продуктах животного происхождения. Более того, всасывание этого минерала зависит от сопутствующих элементов. Так, в случае сочетания железа с аскорбиновой кислотой, белками и некоторыми аминокислотами процесс происходит быстрее. Благоприятно сказывается на всасывании железа и сочетание продуктов животного и растительного происхождения.

Железом особенно богаты субпродукты (печень, язык), мясо, яичный желток и рыба. Достаточно высоко его содержание в овсяной, перловой и гречневой крупах, а также в зеленом луке, петрушке, салате и фруктах.

Фосфор активно влияет на нормальный рост ребенка и развитие костной, мышечной и мозговой ткани, а также принимает участие в процессе обмена белка и жира.

Выше уже говорилось о том, что для нормальной жизнедеятельности человеческого организма очень важен фосфорно-кальциевый обмен, нарушения которого приводят к рахиту, раннему кариесу, повышенной ломкости костей и различным расстройствам со стороны центральной нервной системы.

Фосфор содержится в яичном желтке, мясе, рыбе, сыре, овсяной и гречневой крупах, а также бобовых.

Кальций, магний, железо и фосфор – это самые главные минеральные вещества, необходимые для растущего детского организма. Однако для правильного развития ребенка необходим ряд других элементов. К ним относятся *натрий и калий*, которые участвуют в регуляции водно-солевого обмена, поддержании

неизменного состава биологических жидкостей и образовании соляной кислоты желудочного сока.

Калий поступает в организм ребенка в основном с картофелем, капустой, морковью, зеленью, бобовыми, изюмом и черносливом, а натрий – главным образом с поваренной солью и частично с продуктами животного происхождения.

Медь играет важную роль в процессах кроветворения, способствуя образованию красных кровяных клеток и гемоглобина.

Марганец содержится практически во всех тканях организма, особенно много его в костной ткани. Кроме того, он входит в состав окислительных ферментов и ускоряет процесс сжигания жиров в организме.

Кобальт участвует в процессе кроветворения и входит в состав витамина В12.

Йод – важный компонент гормона щитовидной железы.

Фтор входит в состав зубной ткани.

Дефицит того или иного элемента (особенно нескольких сразу) неминуемо ведет к расстройству важнейших функций организма ребенка. Так, недостаток кобальта, меди или марганца вызывает малокровие, фтора – кариес зубов, йода – нарушение функции щитовидной железы, цинка – замедление роста.

Наиболее богатые микроэлементами продукты – это субпродукты, яйца, морепродукты, дрожжи, бобовые и зелень.

В табл. 15–19 приведены данные о нормах потребления кальция, фосфора, магния и железа, а также их содержание в продуктах питания.

Таблица 15

Рекомендуемые нормы суточного потребления кальция, фосфора, магния и железа

Минеральные вещества	Возраст			
	До 1 месяца	От 1 до 3 месяцев	От 4 до 6 месяцев	От 1 до 2 лет
Кальций, мг	240	500	600	800
Фосфор, мг	120	400	500	800
Магний, мг	50	60	70	150
Железо, мг	1,5	5	10	10

Таблица 16

Содержание кальция в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Молоко коровье 120
Шпинат 106
Лук зеленый 100
Горох 89
Изюм 80
Крупа ячневая 80
Салат 77
Крупа овсяная 64
Яйцо куриное 55
Овсяные хлопья «Геркулес» 52
Морковь 51
Репа, капуста белокочанная 48–49
Земляника, редис 39–40
Свекла 37
Апельсины 34
Абрикосы 28
Горошек зеленый, капуста цветная, тыква 25–26
Крупа гречневая, манная 20
Мясо кролика 19,5
Яблоки, дыня, баклажаны 16
Масло сливочное 12
Говядина, баранина 9,8–10,2
Картофель 10
Крупа рисовая 8
Таблица 17
Содержание фосфора в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Хлопья овсяные 363
Крупа гречневая 298
Горошек зеленый 122
Крупа рисовая 97
Петрушка, зелень 95
Молоко коровье 91
Щавель 90
Корень петрушки 82
Картофель, лук репчатый 58
Морковь 55
Капуста цветная 51
Свекла 43
Малина 37
Персики, салат 34
Смородина черная 33

Вишня 30
Капуста белокочанная 31
Сливы 27
Абрикосы, помидоры, лук зеленый 26
Земляника, апельсины 23
Лимоны 22
Шиповник сушеный 20
Масло сливочное 19
Груши 16
Яблоки 11
Таблица 18
Содержание магния в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Арбуз 224
Крупа гречневая 200
Овсяные хлопья «Геркулес» 129
Крупа овсяная 116
Крупа пшеничная 83
Шпинат 82
Сыр 50
Крупа ячневая, рисовая, гречневая 48
Салат 40
Горошек зеленый, морковь 38
Треска 30
Мясо кролика 25
Картофель 23
Говядина 22
Свекла 22
Мясо курицы 20
Печень 18
Земляника, лук зеленый 18
Крупа манная 18
Репа, капуста цветная 17
Молоко коровье 14
Тыква 14
Апельсины, дыня, редис 13
Яйцо куриное 12
Масло сливочное 0,4
Таблица 19
Содержание железа в продуктах питания
Наименование продукта – Содержание, мг/100 г
Печень говяжья 6,9
Крупа гречневая 6,65
Крупа овсяная 3,92

Мясо кролика 3,3
Изюм 3
Говядина 2,9
Крупа пшенная 2,7
Яйцо куриное 2,5
Груши 2,3
Яблоки 2,2
Баранина 2,09
Крупа ячневая 1,81
Мясо курицы 1,6
Свекла, капуста цветная 1,4
Клубника 1,2
Редис, лук зеленый 1
Ставрида 1
Картофель, помидоры 0,9
Морковь, абрикосы,
0,7 горошек зеленый
Персики, огурцы, салат, капуста 0,6
Тыква 0,46
Баклажаны 0,4
Апельсины 0,3
Молоко коровье, масло сливочное 0,2

Пищевые волокна

Пищевые волокна представляют собой сложные углеводы, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте человека. Содержатся они в основном в овощах, фруктах, зерновых оболочках злаков и других растениях.

Принято выделять 6 видов пищевых волокон: целлюлоза, гемицеллюлоза, пектины, лигнин, слизи и камеди.

Целлюлоза, или клетчатка, – это основной строительный материал, из которого состоят стенки растительных клеток. Гемицеллюлоза, пектины и лигнин являются межклеточными углеводами. Слизи выделяют из морских водорослей и семян некоторых растений, а из стеблей и семян тропической флоры – камеди.

Отличительной особенностью последних является то, что они могут растворяться в воде.

Главное свойство, которое делает пищевые волокна незаменимыми для человеческого организма, – это их способность впитывать воду. Так, богатые ими сырые морковь, яблоки, свекла или капуста, попадая в желудок и кишечник, набухают, а их объем увеличивается в 2 раза.

Рекордсменами по удерживанию воды являются пшеничные отруби, или оболочки зерен, которые способны впитать в себя воду, количество которой в 5 раз превышает их массу.

Это свойство пищевых волокон впитывать в себя воду называется гигроскопичностью. Оно благотворно сказывается на процессе пищеварения, ведь благодаря ему в желудке и кишечнике происходит разжижение перевариваемой пищи. Кроме того, пищевые волокна размягчают каловые массы, которые в результате этого быстрее продвигаются по толстой кишке.

В настоящее время в моде пищевой комфорт, основанный на популярных рафинированных продуктах, практически полностью лишенных пищевых волокон. Вот почему так важно с первых месяцев жизни привить ребенку правильные вкусовые привычки и включать в его рацион блюда, приготовленные из продуктов с большим содержанием пищевых волокон.

Основными поставщиками этих веществ являются овощи, ягоды и крупы: белокочанная капуста, свекла, морковь, яблоки, черная смородина, малина, пшенная, перловая и овсяная крупы, горох, фасоль и чечевица (табл. 20).

Самое большое количество пищевых волокон содержится в пшеничных отрубях. Вот почему детям, склонным к запорам, начиная со 2-го года жизни, можно давать отруби. Разумеется,

последнее слово в этом вопросе остается за врачом-педиатром, который решает, давать или не давать отруби ребенку, а если давать, то в каком количестве.

Отруби должны быть соответствующим образом приготовлены. Сначала суточную дозу надо залить кипящей водой так, чтобы она покрыла их полностью. Затем примерно через 30 минут воду необходимо слить, а отруби слегка выжать. После этого их следует подмешивать ребенку в кефир, каши и овощные блюда.

Готовые к употреблению отруби можно купить в аптеке. А отруби, приобретенные в магазине, рекомендуется обжаривать в духовке, предварительно нагретой до 200 °С, в течение 10 минут, после чего переложить в полотняный мешочек и хранить на нижней полке холодильника.

Таблица 20

Содержание пищевых волокон в продуктах питания

Наименование продукта – Содержание пищевых волокон, г/100 г

Отруби пшеничные 45–55
Курага 10,1
Чернослив 9,2
Горох 8
Фасоль 7,6
Малина 7,4
Изюм 6,8
Горошек зеленый консервированный 6,3
Кукуруза, крупа пшенная 4,7
Смородина черная 4,2
Картофель 3,5
Овсяные хлопья «Геркулес» 3,1
Крупа перловая 3
Морковь 3
Крыжовник 2,9
Капуста белокочанная 2,8
Свекла, яблоки 2,6
Репа, баклажаны, груши, клубника 2,2
Лук зеленый 2,1
Апельсины 2
Тыква, сливы 1,9
Капуста цветная, абрикосы, ревень 1,8
Помидоры 1,4
Огурцы 1,2
Перец сладкий 1,1
Кабачки 0,8

Крупа рисовая 0,4

Пищевая аллергия

Если верить статистике, 25 % населения развитых стран, городов и промышленных районов страдает от аллергии.

Установлено, что причины этого следует искать в ухудшении экологической ситуации, генетике и особенностях питания современного человека.

Жизнь изначально развивалась в условиях борьбы за выживание, поэтому природой в человеке заложен мощный арсенал защитных средств. Однако в условиях современного города он чаще всего остается невостребованным и, чтобы не «заржаветь», начинает бороться с пылью, пыльцой растений, пищевыми продуктами и другими самыми обычными вещами, которые окружают нас в повседневной жизни.

Гораздо реже страдают аллергией дети, живущие в сельской местности, выросшие в многодетных семьях, посещающие ясли и детские сады, а также те из них, у кого в доме имеются домашние животные.

Изо дня в день таким детям приходится входить в контакт с множеством аллергенов, тренируя таким образом свою иммунную систему.

Самый распространенный вид аллергии у детей – это пищевая аллергия, которая является результатом повышенной чувствительности организма к одному или нескольким веществам, которые содержатся в отдельных продуктах питания. Эти вещества называются аллергенами.

Поскольку ребенок сразу же после появления на свет нуждается в пище, которая необходима для роста и развития его организма, очевидно то, насколько важно уберечь малыша от болезненной реакции, спровоцированной аллергенами, находящимися в продуктах питания.

Пищеварительная система ребенка (особенно в первые месяцы его жизни) несовершенна, поэтому взрослые должны быть предельно внимательными и осторожными, особенно при введении в его рацион прикорма.

Выше уже говорилось о том, что после введения нового продукта необходимо в течение нескольких дней понаблюдать за состоянием малыша.

Проявления аллергии могут быть самыми разными, однако даже одного признака болезни достаточно, чтобы прекратить кормить ребенка продуктом, который привел к его появлению.

Итак, основными признаками аллергии являются следующие:

1. Высыпания на коже. По состоянию кожи можно судить о

состоянии здоровья даже у новорожденного, который еще не может сам рассказать о своих проблемах. Любые высыпания и покраснения на лице, волосистой части головы, теле, ручках и ножках в виде сухих или мокнущих пятен и корочки на голове должны стать для родителей поводом для обращения к врачу и пересмотра меню малыша. Особенно важно принять быстрые меры еще и потому, что все эти высыпания, как правило, сопровождаются зудом. Ребенок становится капризным и беспокойным, плохо спит, отказывается принимать пищу и т. д.

2. Срыгивания, колики, метеоризм, жидкий стул и другие нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся болями в животе. Эти симптомы бывает очень трудно идентифицировать как первые признаки аллергической реакции, потому что они напоминают пищевое отравление.

3. Нарушение дыхания. Самым страшным из таких нарушений является бронхиальная астма, при которой наблюдаются частые приступы удушья (особенно во сне и при физической нагрузке), кашель и свистящее дыхание с хрипом.

4. Отек губ, языка или гортани, болезненные постоянное трещины на языке.

5. Темные круги под глазами, отекшие веки, слезотечение, воспаленные глаза.

6. Заложенный нос, сопение, частое чиханье или кашель.

Точно ответить на вопрос, почему у одного ребенка возникает аллергия, а у другого нет, ученые пока не могут.

Хотя факторы, способствующие развитию этого недуга, науке известны. На первом месте в этом списке стоит наследственность. Если один из родителей или оба страдают аллергией, весьма велика вероятность того, что и их ребенок будет аллергиком. Кроме того, неблагоприятными факторами являются плохая экология и неправильное питание, причем не только малыша, но и его матери во время беременности.

Будущая мать должна внимательно относиться к выбору продуктов питания и обязательно следить за количеством потребляемой пищи.

Чрезмерное увлечение гипераллергенными продуктами в несколько раз увеличивает вероятность развития аллергии у ее будущего ребенка.

Среди других причин возникновения аллергического состояния у ребенка можно назвать пониженный иммунитет будущей матери, курение, алкоголь, осложнения во время беременности, прием антибиотиков и других медикаментозных препаратов, неправильное питание в период грудного вскармливания, а также искусственное вскармливание и слишком

быстрый перевод малыша на твердую пищу.

На еще одной важной причине развития аллергической реакции у детей хотелось бы остановиться подробнее. В основе ее лежат скорее не физиологические, а психологические корни. Каждый ребенок желает постоянно находиться в поле внимания своей матери, а если этого по каким-либо причинам не происходит, то он пытается привлечь ее внимание всеми доступными способами и методами.

Одни малыши начинают капризничать, другие – озорничать, а третьи притворяются больными, потому что из своего, пусть небольшого, жизненного опыта они уже хорошо усвоили, что это самый легкий способ оказаться в центре внимания.

Такая привычка, которая укореняется глубоко в подсознании ребенка, очень опасна и может привести к хроническому заболеванию.

Профилактика аллергии – мероприятие менее затратное, чем ее лечение.

В табл. 21 приведен список основных продуктов, употребление которых может привести к развитию аллергической реакции у ребенка.

Таблица 21

Список продуктов, способных вызвать аллергическую реакцию

Гипераллергенные продукты	Среднеаллергенные продукты	Гипоаллергенные продукты
Молоко коровье Рыба Яйцо куриное Цитрусовые Орехи Мед Грибы Мясо курицы Клубника Малина Земляника Ананасы Дыня Хурма Гранаты Смородина черная	Персики Абрикосы Смородина красная Клюква Рис Кукуруза Гречиха Перец сладкий (зеленый) Картофель Горох Свинина Индейка Мясо кролика Брокколи	Кабачки Патиссоны Репа Тыква со светлой коркой Яблоки кисло-сладкие Бананы Смородина белая Крыжовник Чернослив Слива Арбуз Салат Конина Баранина
Гипераллергенные продукты	**Среднеаллергенные продукты**	**Гипоаллергенные продукты**
Ежевика Шоколад Кофе Какао Горчица Помидоры Морковь Свекла Сельдерей Пшеница Рожь Виноград Соя		

Для того чтобы обезопасить малыша от нежелательной реакции, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Укреплять иммунитет. Этому правилу надо

неукоснительно следовать как малышу, так и его маме. Проще всего это сделать, употребляя в пищу натуральные продукты, которые содержат полезные молочно-кислые бактерии – пробиотики. Нельзя забывать и о витаминах: самыми важными с точки зрения укрепления иммунитета являются витамины А и С.

2. Кормить ребенка грудью. Ребенок должен находиться на грудном вскармливании, как минимум, до 6-месячного возраста. Материнское молоко способствует правильному формированию слизистой оболочки кишечника, создает неблагоприятную среду для развития всевозможных инфекций и убивает пищевые антигены. Оно идеально подходит для питания новорожденного ребенка и является мощной профилактикой аллергических заболеваний в будущем.

3. Для первого прикорма следует выбирать гипоаллергенные продукты и вводить их в небольшом количестве.

4. Если малыш по состоянию здоровья относится к группе риска, то прикармливать его надо не ранее чем с 5–6-го месяца. Причем первыми блюдами для него должны стать овощные пюре и каши. Коровье молоко таким детям можно давать только после 1 года, яйца – после 2 лет, рыбу и орехи – после 3 лет.

5. Начинать прикармливать малыша специалистами по детскому питанию рекомендуется с однокомпонентного пюре, которое надо давать в течение нескольких дней, постепенно увеличивая его количество. Так легче определить реакцию организма на конкретный продукт – чего нельзя сделать при кормлении ребенка многокомпонентными пюре и продуктами.

6. Если после приема в пищу нового продукта у малыша обнаружился хотя бы один из признаков аллергической реакции, этот продукт надо полностью исключить из рациона, но не навсегда, а лишь на некоторое время. Попозже можно еще раз попробовать дать его малышу, но только в очень небольшом количестве.

7. Если мать регулярно ведет дневник и подробно записывает в него то, чем она кормит своего ребенка, ей не составит труда в случае обнаружения у него аллергической реакции быстро определить продукт, вызвавший недомогание.

8. Если у него все же развилась аллергия, не стоит постоянно говорить о ней, особенно в присутствии малыша. У него в сознании может сформироваться неправильное представление о своем физическом состоянии, что значительно затруднит процесс лечения. Тем более этого не надо делать, что у большинства детей пищевая аллергия проходит к 3–4 годам и только в очень редких случаях сохраняется на всю жизнь.

Дневник питания ребенка

Если ребенок склонен к аллергии, то быстро выявить аллерген и принять срочные меры поможет ведение дневника питания ребенка, в который необходимо записывать все, что тот съел за день и в каком количестве.

Кроме того, следует делать регулярные отметки о возможных изменениях кожных покровов, работы органов дыхания, пищеварения и т. д.

В табл. 22 приведен образец ведения такого дневника.

Таблица 22

Образец дневника питания ребенка

Дата	Время приема пищи	Продукты	Количество	Изменения		
				Кожных покровов (зуд, сыпь, отеки)	Органов пищеварения (срыгивание, рвота, боль в животе, жидкий стул)	Органов дыхания (насморк, кашель, затруднение дыхания)
26.09	9.00	Гречневая каша	200 г	9.20 — зуд, сыпь на щечках	9.30 — боль в животе 9.45 — жидкий стул	—
		Молоко	100 мл			
		Сливочное масло	10 г			
		Яблоко	1 шт.			
	11.30	Чай	200 мл			
		Сахар	10 г			
		Печенье	2 шт.			

Какой должна быть посуда для малыша

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, необходимо иметь не менее 9 бутылочек объемом по 0,25 л. При грудном вскармливании можно обойтись 3 на тот случай, если возникнут непредвиденные обстоятельства и малыша придется кормить из соски.

В настоящее время бутылочки для кормления грудных детей изготавливаются из пластмассы, жаропрочного стекла и меламина, однако последний у нас в стране запрещен. Традиционные стеклянные бутылочки постепенно уходят в прошлое из-за низкой степени безопасности.

Если сравнить бутылочки из пластмассы и жаропрочного стекла, предпочтение стоит отдать последнему. Несмотря на то что пластмассовые бутылочки дешевле и не бьются, если их случайно уронить, они очень часто деформируются при нагревании или лопаются при кипячении.

Для соков и воды рекомендуется купить специальные бутылочки меньшего объема (0,125 л) или удобные одноразовые емкости из пластика, которые выпускаются разных размеров и продаются уже стерилизованными.

Что касается формы бутылочек, она не играет большой роли и не влияет на процесс кормления.

На горлышко бутылки навинчивается крышка с отверстием посредине для соски. Последняя всегда должна быть заправлена внутрь бутылочки и прикрыта пластмассовым диском. Только непосредственно перед кормлением его следует снять и выправить соску.

При грудном вскармливании ребенку достаточно 5 сосок, а при искусственном их должно быть не менее 10 шт. Лучше всего приобретать соски из силикона или латекса. Нельзя сказать, что эти материалы идеально подходят для детского питания, но они имеют целый ряд существенных преимуществ. Например, силиконовая соска недолговечна, но она не имеет специфического запаха, присущего соске из латекса.

Впрочем, запах и привкус последнего компенсируются долговечностью сосок из этого материала.

Очень удобны соски не с одним, а с несколькими отверстиями на кончике или по бокам.

Кстати, соски с отверстиями, расположенными сбоку, реже засоряются, а значит, они и служат дольше.

После того как малышу исполнится 1,5 года, вместо бутылочки ему можно предложить поильник – специальную кружку с клапаном, препятствующим проливанию жидкости, и мягким носиком, защищающим неокрепшие десны ребенка.

Конструкции таких поильников могут быть самыми разными, поэтому выбрать подходящий для любого малыша не составит вам большого труда.

Для стерилизации бутылочек необходимо иметь кастрюлю с крышкой диаметром около 25 см и высотой 20 см.

В ней должны помещаться сразу 7–8 бутылочек, установленных вертикально в проволочном держателе. Кроме того, можно купить щипцы, концы которых покрыты резиной. Ими удобно захватывать за горлышко горячие бутылки.

Помимо этого, рекомендуется приобрести еще 2 кастрюли: большую – для стерилизации всей детской посуды и маленькую эмалированную – для приготовления фруктовых и овощных пюре и каш.

Для приготовления питательной смеси желательно иметь мерный стакан, а чтобы разливать ее по бутылочкам – воронку. Перемешивать молочную смесь удобнее ложкой с длинной ручкой.

Кроме того, можно приобрести набор мерных ложек для дозировки сахара и сахарного сиропа.

И совсем нельзя обойтись без пластмассового сита для протирания продуктов и пластмассовой терки.

Как только малыш начнет есть овощные пюре, ему понадобится тарелочка. Она должна быть по возможности яркой, с рисунком, необычной формы, то есть привлекательной и интересной для малыша. Тогда и пища на ней будет ребенку в радость. Сейчас можно купить тарелку с присоской, которая не упадет и не перевернется, даже если малыш случайно ее заденет. Она также может иметь несколько секций, в которые можно положить сразу несколько блюд. В продаже имеются тарелки с подогревом, надолго сохраняющие пищу теплой, и тарелки-хамелеоны, меняющие свой цвет в зависимости от температуры положенного блюда. Если пища окажется слишком горячей, такая тарелка уберет ребенка от ожога, резко изменив свою окраску.

Малышу следует также купить специальную ложку из мягкого материала. Обычная чайная ложка может травмировать нежные детские десны. Кроме того, у такой ложки имеется более длинная ручка, изогнутая таким образом, чтобы из нее было удобнее кормить ребенка.

Вся детская посуда должна храниться в закрытом месте, чтобы на нее не попадала пыль, и использоваться только для

кормления и приготовления пищи для малыша.

Рецепты блюд для детского питания

Выше уже говорилось о том, что для приготовления различных блюд для детского питания (особенно в том случае, если они предназначены для малышей первого года жизни) необходимо использовать минимальное количество соли и сахара.

Это количество настолько ничтожно, что при добавлении его в пищу можно легко ошибиться. Чтобы этого не произошло, специалисты по детскому питанию вместо соли и сахара в чистом виде рекомендуют использовать их водные растворы.

Кроме того, при необходимости следует пользоваться не питьевой содой, а предварительно растворять ее в теплой кипяченой воде.

Раствор поваренной соли

Соль – 25 г

Вода – 0,5 стакана

Соль залить горячей водой и кипятить на медленном огне в течение 10 минут до полного растворения. Готовый 25 %-ный раствор процедить через марлю, сложенную в несколько слоев и проложенную стерильной ватой. Затем довести объем кипятком до первоначального, снова поставить на огонь и довести до кипения. После этого перелить в стерильную бутылочку и закрыть стерильной пробкой.

Полученный соляной раствор добавлять в пищу из расчета 3 г (или 1 ч. л.) на 200 г пищи.

Сахарный сироп

Сахар – 100 г

Вода – 0,5 стакана

Сахар залить кипятком и кипятить на медленном огне в течение 20 минут. Готовый сироп процедить через марлю, сложенную в несколько слоев и проложенную стерильной ватой.

Затем довести объем до первоначального и еще раз прокипятить, после чего перелить в стерильную бутылочку и закрыть стерильной пробкой.

Раствор питьевой соды

Питьевая сода – 5 г

Вода – 5 стаканов

Питьевую соду залить горячей водой и тщательно перемешать.

Салаты

Известно, что лучше всего возбуждают аппетит блюда из овощей, вот почему их рекомендуется давать ребенку в качестве закуски перед основной едой: на завтрак, обед и ужин.

Как и большинство блюд детской кухни, салаты нельзя готовить заранее. В противном случае их пищевая ценность значительно уменьшается.

Кроме того, приготовленный заранее и хранившийся в неподобающих условиях салат может вызвать у ребенка серьезное пищевое отравление.

При приготовлении салатов для детей до 1,5 года необходимо все сырые овощи тереть на мелкой терке, после 1,5 года – на крупной и только после 2 лет – шинковать.

Заправлять салаты рекомендуется растительным маслом (подсолнечным, оливковым и т. д.), нежирными сливками, кефиром, сметаной, медом (если нет аллергии) или лимонным соком.

Обязательной составляющей для любых овощных салатов должны стать очень мелко нарезанные зеленый лук, зелень петрушки и укропа. На 1 порцию достаточно 1 щепотки зелени.

До 1,5 года ребенку надо давать 1 ст. л. салата (25 г), а с 1,5 года – 1,5 ст. л. (35 г).

Зеленый салат со сметаной

Листья салата – 2–3 шт.

Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.

Сметана – 1,5 ч. л.

Сахарный сироп – 0,25 ч. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Листья салата промыть, несколько раз меняя воду, затем обдать кипятком и выложить в дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, после чего мелко нарезать.

Для приготовления соуса сметану растереть с яичным желтком, добавить раствор соли, сахарный сироп и хорошо перемешать.

Готовый салат заправить полученным соусом, посыпать зеленью и нарубленным яичным белком.

Зеленый салат с огурцом

Листья салата – 2–3 шт.
Огурец – 0,5 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Листья салата промыть, несколько раз меняя воду, затем обдать кипятком, выложить в дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, и дать высохнуть.

Огурец помыть, обдать кипятком и натереть на крупной терке, листья салата мелко нарезать.

Подготовленные овощи перемешать, добавить раствор соли и заправить сметаной.

Салат из зеленого лука с яйцом

Зеленый лук – 2–3 перышка,
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Растительное масло – 1 ч. л.

Зеленый лук тщательно промыть под струей воды, мелко нарезать, смешать с нарубленным яйцом и заправить растительным маслом.

Вместо растительного масла в данном рецепте можно использовать нежирную сметану, а также йогурт.

Салат из огурца со сметаной

Огурец – 1 шт.
Желток сваренного вкрутую
яйца – 0,5 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Огурец хорошо помыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить раствор соли, после чего заправить сметаной, растертой с яичным желтком, и посыпать зеленью укропа.

Салат из огурца со шпинатом

Огурец – 0,5 шт.
Листья шпината – 4–5 шт.
Сметана – 1–2 ч. л.
Сахарный сироп – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Листья молодого шпината промыть под струей проточной

воды, откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, и дать им подсохнуть.

Огурец очистить (если огурец молодой, это можно не делать), натереть на крупной терке и смешать с мелко нарезанными листьями шпината, раствором соли, сахарным сиропом.

Готовый салат заправить сметаной.

Салат из моркови с яблоком

Морковь – 0,25 шт.
Яблоко – 0,25 шт.
Сметана – 1 ч. л.

Морковь помыть, очистить, еще раз ополоснуть и натереть на крупной терке. Яблоко помыть, очистить и измельчить таким же образом. Подготовленные ингредиенты смешать и заправить сметаной.

Салат из моркови и яблока с клюквой

Морковь – 0,5 шт.
Яблоко – 0,5 шт.
Клюква – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Морковь и яблоко почистить, натереть на крупной терке и смешать с размятой клюквой и сахаром.

Салат из моркови с творогом

Морковь – 0,25 шт.
Творог – 40 г
Изюм – 1 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.

Изюм промыть, залить теплой водой и оставить на 30 минут.

Морковь помыть, почистить, ополоснуть холодной водой и натереть на крупной терке.

Творог протереть сквозь сито, смешать с морковью, изюмом и заправить сметаной.

Салат из свеклы с клюквой

Свекла – 50 г
Клюква – 1 ст. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Свеклу отварить или запечь в духовке, затем натереть на

крупной терке, смешать с клюквой и заправить растительным маслом.

Вместо клюквы в салат можно добавить 0,25 ч. л. лимонного сока, а вместо растительного масла использовать нежирные сливки.

Салат из тыквы с медом

Мякоть тыквы – 100 г
Мед – 2 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Тыкву натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды, добавить сахар, 0,5 ч. л. лимонного сока и тушить на медленном огне до тех пор, пока она не станет прозрачной.

Готовую тыкву заправить растительным маслом, смешанным с оставшимся лимонным соком, добавить мед и поставить в холодильник на 2 часа.

Салат из капусты

Капуста – 50 г
Растительное масло – 2 ч. л.
Сок ревеня – 0,25 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Капусту помыть, нашинковать, положить в кастрюлю, добавить раствор соли, сок ревеня, лимонный сок, поставить на минимальный огонь и нагревать, постоянно помешивая, до тех пор, пока она не осядет (она не должна быть совсем мягкой). Затем дать ей остыть, заправить растительным маслом и посыпать зеленью.

Чтобы разнообразить вкус, в салат можно добавить немного натертого на крупной терке яблока.

Салат из капусты и моркови

Капуста – 50–70 г
Морковь – 0,5 шт.
Растительное масло – 1 ч. л.

Капусту нашинковать, а морковь натереть на крупной терке.

Подготовленные овощи перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из красной капусты

Красная капуста – 70–80 г
Растительное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Капусту тонко нашинковать, залить подсоленным кипятком и дать постоять до остывания.

Затем воду слить, а капусту заправить растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с брусникой

Квашеная капуста – 1 ст. л.
Моченая брусника – 1 ч. л.
Зеленый лук – 1 перышко
Растительное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 0,5 ч. л.

Капусту отжать (если она очень кислая, ее надо промыть охлажденной кипяченой водой и откинуть на дуршлаг), добавить сахарный сироп, заправить растительным маслом, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и моченой брусникой.

Салат из цветной капусты с яйцом

Цветная капуста – 100 г
Яйцо – 0,5 шт.
Растительное масло – 1 ч. л.
Зеленый лук – 1 перышко
Лимонный сок – 4–5 капель
Соль по вкусу

Цветную капусту отварить, разобрать на соцветия, заправить растительным маслом, сбрызнуть лимонным соком, посыпать мелко нарубленным крутым яйцом, измельченным зеленым луком и посолить.

Салат из картофеля и помидора

Картофель – 1 клубень
Помидор – 0,5 шт.
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и отварить на пару, после чего остудить, очистить и мелко нарезать.

Помидор помыть, обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками и удалить семена.

Картофель смешать с помидором, сбрызнуть раствором соли, заправить сметаной, посыпать рубленым яйцом и зеленью.

Овощной салат

Картофель – 1 клубень
Помидор – 0,5 шт.
Огурец – 0,25 шт.
Листья салата – 2 шт.
Зеленый лук – 1 перышко
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, отварить (можно на пару), очистить и мелко нарезать. Помидор обдать кипятком, удалить кожицу, очистить от семян и измельчить. Огурец обдать кипятком и натереть на крупной терке. Листья салата промыть и разрезать на 4–5 частей, зеленый лук нашинковать.

Подготовленные овощи соединить, добавить рубленный яичный белок и перемешать. Салат сбрызнуть раствором соли, заправить сметаной, растертой с яичным желтком, и посыпать зеленью укропа.

Овощной салат с редисом

Отварной молодой картофель – 0,25 клубня
Помидор – 0,25 шт.
Огурец – 0,25 шт.
Редис – 1 шт.
Репа – 1 тонкий ломтик
Растительное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Помидор обдать кипятком, очистить, удалить семена и нарезать маленькими кусочками, остальные овощи помыть и натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, перемешать и заправить растительным маслом. Вместо растительного масла можно использовать сметану.

Овощной салат с яблоком

Капуста – 50 г
Морковь – 0,25 шт.
Сладкий перец – 0,25 шт.
Яблоко – 0,25 шт.
Мелко нарезанный зеленый лук – 1 щепотка
Растительное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Морковь помыть, почистить и ополоснуть холодной водой. Яблоко помыть, очистить и удалить сердцевину.

Капусту и сладкий перец нашинковать, морковь и яблоко натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить растительным маслом и посыпать зеленым луком.

Овощной салат с креветками

Креветки – 50 г
Отварная морковь – 20 г
Отварной картофель – 20 г
Огурец – 20 г
Яблоко – 20 г
Консервированный зеленый горошек – 1 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Креветки отварить и почистить. Морковь, картофель, яблоко, огурец очистить и натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты перемешать и заправить растительным маслом.

Фруктово-овощной салат

Капуста – 50–70 г
Морковь – 0,5 шт.
Яблоко – 0,5 шт.
Апельсин – 3 дольки
Сахар – 0,5 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Соль по вкусу

Капусту мелко нашинковать. Морковь аккуратно очистить и натереть на средней терке.

Яблоко очистить и нарезать тонкими небольшими ломтиками, а апельсин – маленькими кусочками.

Морковь и капусту растереть с солью и сахаром, смешать с

яблоком и апельсином, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

Фруктово-овощной салат с морской капустой

Консервированная морская капуста – 40 г
Белокочанная капуста – 40 г
Огурец – 0,25 шт.
Яблоко – 0,2 шт.
Мелко нарезанный зеленый лук – 1 щепотка
Растительное масло – 1 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Соль по вкусу

Белокочанную капусту нашинковать, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Огурец и яблоко помыть, очистить и натереть на крупной терке. Морскую капусту мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты перемешать и заправить растительным маслом и посыпать измельченным зеленым луком.

Винегрет

Картофель – 50 г
Квашеная капуста – 1 ст. л.
Свекла – 20 г
Морковь – 20 г
Соленый огурец – 15 г
Яблоко – 30 г
Мелко нарезанный зеленый лук – 1 щепотка
Растительное масло – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Свеклу и картофель помыть и отварить (можно на пару), после чего остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурец, яблоко и очищенную морковь обдать кипятком и измельчить аналогичным образом. Квашеную капусту отжать, а если она очень кислая, ее надо хорошо промыть.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить раствор соли и измельченный лук, заправить растительным маслом и перемешать.

Летний винегрет

Картофель – 50 г
Помидор – 30 г
Огурец – 20 г

Свекла – 20 г
Морковь – 20 г
Репа – 15 г
Яблоко – 30 г
Сметана – 1 ст. л.
Растительное масло – 1 ст. л.
Лимонный сок – 0,25
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Свеклу и картофель помыть, отварить (можно на пару), очистить и натереть на крупной терке. Морковь и репу помыть, очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю, влить 3 ст. л. воды и растительное масло и тушить, накрыв крышкой, до готовности, после чего остудить. Огурец, помидор и яблоко помыть и обдать кипятком, после чего огурец и яблоко натереть на крупной терке, а помидор мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить раствор соли, сметану и сбрызнуть лимонным соком, после чего хорошо перемешать.

Винегрет с фруктами

Морковь – 20 г
Огурец – 20 г
Консервированный зеленый горошек – 1 ч. л.
Яблоко – 20 г
Груша – 20 г
Мандарин (апельсин) – 1 долька
Сметана – 1 ч. л.
Сахар – 0,25 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Морковь, огурец, яблоко и грушу очистить и натереть на крупной терке. Дольку мандарина мелко нарезать.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек и сахар, заправить сметаной, перемешать и посыпать зеленью.

Салат из курицы с огурцом

Отварное филе курицы – 50 г
Огурец – 40 г
Сметана – 1 ч. л.
Мелко нарезанный зеленый лук – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Мясо курицы измельчить. Огурец помыть, очистить и

натереть на крупной терке.

Подготовленные ингредиенты соединить с зеленым луком, добавить раствор соли и заправить сметаной.

Первые блюда

Независимо от набора ингредиентов, входящих в состав первого блюда, и способа их приготовления супы обладают одним очень важным свойством: они стимулируют выделение пищеварительных соков, необходимых для переваривания вторых блюд.

Кроме того, первые блюда являются источником энергии и поставляют в организм человека жизненно важные питательные вещества. С этой точки зрения они неоднозначны и делятся на 2 группы. К первой относятся борщи и овощные супы, богатые минеральными солями, органическими кислотами и растительными волокнами, а ко второй – супы из круп и макаронных изделий, в состав которых входит большое количество растительного белка, крахмала, витаминов и минеральных солей.

При составлении меню ребенка раннего возраста очень важно учитывать соотношение продуктов, которые использовались для приготовления первых и вторых блюд. Например, если на первое предполагается дать овощной суп, то в качестве гарнира ко второму блюду лучше всего подойдет рассыпчатая каша. И наоборот, после крупяного супа на второе малышу следует дать гарнир из овощей.

Вегетарианские супы варят на овощных отварах или воде, а перед подачей на стол заправляют сливочным маслом или сметаной.

Для приготовления овощного отвара можно использовать любые имеющиеся под рукой овощи: капусту, картофель, морковь, лук и др.

Предварительно их следует хорошо помыть, очистить и нарезать крупными кусками, а затем залить горячей водой, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, на медленном огне 35–40 минут. Готовому отвару надо дать настояться, не убирая крышку, в течение 10–15 минут. Только после этого его можно процедить.

Овощной отвар – замечательная основа для разнообразных крупяных супов. А если в него добавить протертые сквозь сито овощи, из которых он был приготовлен, то получится суп-пюре.

Фруктовые супы особенно хорошо готовить летом, когда в жаркую погоду у малышей снижается аппетит. Они одинаково вкусны как в горячем, так и в холодном виде. В качестве основных ингредиентов могут выступать самые разные фрукты и ягоды (свежие, сушеные, консервированные и быстрозамороженные), а

также фруктовые и ягодные соки и пюре. А чтобы суп получился густым, в него добавляют картофельный или кукурузный крахмал.

Мясной бульон следует варить только из свежего мяса 1-го или 2-го сорта. Сначала его надо промыть под струей проточной воды, а затем залить холодной водой и быстро довести до кипения, потом огонь убавить и варить, накрыв крышкой, при слабом кипении в течение 1–1,5 часа. Пену, которая образуется при сильном кипении, обязательно надо снять с помощью шумовки. За 15 минут до окончания варки в бульон следует добавить соль и нарезанные небольшими кусочками коренья петрушки или сельдерея и морковь.

Готовое мясо вынуть из бульона, а бульон процедить. Отварное мясо можно подать вместе с бульоном либо приготовить из него второе блюдо.

Рыбный бульон чаще всего готовят из трески, судака, наваги, морского окуня, серебристого хека и других видов нежирных рыб. Причем рыба может быть как свежей, так и свежемороженой.

Для приготовления бульона надо взять филе (с кожей или без нее) и нарезать кусочками под прямым углом.

На каждом из них сделать небольшие надрезы, чтобы они не потеряли форму и не развалились во время варки. Время приготовления бульона зависит от вида рыбы и ее размера.

Кусочки рыбы надо положить в кастрюлю, залить горячей водой (из расчета 1 стакан на 100 г рыбы), добавить мелко нарезанные коренья петрушки или сельдерея, морковь, лук, посолить и на сильном огне довести до кипения. Затем снять пену, убавить огонь и на минимальном огне, чтобы рыба не развалилась, довести до готовности.

Полученный бульон процедить и использовать для приготовления супов, борщей, щей или подавать на стол в натуральном виде. Из отварной рыбы можно также приготовить второе блюдо.

Молочные супы можно варить как из натурального, так и из консервированного молока (сухого или сгущенного). Причем сухое молоко следует разводить водой из расчета 1,5 ст. л. на 1 стакан воды.

Для приготовления таких супов можно использовать цельное или смешанное с водой молоко. Однако лучше всего продукты сначала сварить в воде, а потом добавлять горячее молоко, так как в молоке они варятся дольше.

В качестве основных ингредиентов молочных супов используют, как правило, крупы, макаронные изделия и овощи, а заправляют их сливочным маслом. Для приготовления молочных

супов желательно иметь специальную кастрюлю с толстым дном, которую, перед тем как наливать в нее молоко, надо ополаскивать холодной водой, тогда оно не будет пригорать.

Суп-пюре из кабачка

Мякоть кабачка – 70–80 г
Молоко – 1,5 ст.
Мука – 1 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Кабачок нарезать небольшими кусочками, залить 1 стаканом горячего молока, добавить 0,5 ч. л. сливочного масла и тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

Затем кабачок вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить оставшееся молоко, подсушенную в духовке на сухой сковороде муку, раствор соли, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовый суп заправить оставшимся сливочным маслом.

Суп-пюре из кабачка и цветной капусты

Мякоть кабачка – 50 г
Цветная капуста – 6–8 соцветий
Вода (или овощной бульон) – 1 стакан
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Капусту разобрать на соцветия, кабачок нарезать небольшими кусочками, залить овощи кипятком и варить под крышкой на медленном огне до готовности.

Затем вместе с отваром протереть сквозь сито, добавить раствор соли и довести до кипения.

Готовый суп нужно заправить сливочным маслом.

Вместо овощного отвара и воды можно использовать молоко.

Суп-пюре из белой фасоли

Белая фасоль – 3 ст. л.
Вода – 2 стакана
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Пшеничный хлеб – 25 г
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Фасоль промыть, залить горячей водой и варить на

медленном огне до полного размягчения. Затем протереть сквозь сито, добавить раствор соли, горячее молоко, довести до кипения и варить в течение 5 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом и подать на стол с гренками из пшеничного хлеба.

Суп-пюре из моркови и риса

Морковь – 1 шт.
Рис – 1 ст. л.
Вода – 1 стакан
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 1 ч. л.

Морковь помыть, очистить, ополоснуть холодной водой, нарезать небольшими кусочками, залить небольшим количеством кипящей воды, поставить на небольшой огонь и довести до готовности, после чего вместе с отваром протереть сквозь сито.

Рис отварить в небольшом количестве воды и тоже вместе с отваром протереть сквозь сито. Морковь смешать с рисом, добавить сахарный сироп, сливочное масло, влить горячее молоко и довести до кипения.

Суп-пюре из моркови и шпината

Морковь – 1 шт.
Листья шпината – 5–6 шт.
Желток сваренного вкрутую яйца – 0,25 шт.
Мука – 0,25 ч. л.
Сливочное масло – 0,25 ч. л.
Молоко – 3 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь помыть, очистить, сполоснуть холодной водой, нарезать маленькими кусочками, залить небольшим количеством воды и тушить на медленном огне в течение 30 минут. Затем добавить нашинкованный шпинат, сливочное масло, муку, разведенную в 1 ст. л. молока, и тушить еще в течение 10 минут. После этого овощи протереть сквозь сито, развести отваром до желаемой консистенции, смешать с раствором соли и довести до кипения.

Готовый суп заправить желтком, растертым с оставшимся молоком.

Суп-пюре из зеленого горошка с рисом

Отварной зеленый горошек – 2 ст. л.
Рис – 1 ст. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Вода – 1 стакан
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рис промыть, залить кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности, затем вместе с отваром протереть сквозь сито и смешать с измельченным аналогичным образом зеленым горошком. Суп поставить на огонь, довести до кипения, добавить раствор соли и снова вскипятить.

Готовый суп нужно заправить сливочным маслом.

Вместо свежего горошка в этом супе можно использовать консервированный, а рис можно варить в мясном бульоне.

Суп-пюре из картофеля

Картофель – 2 клубня
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Желток – 1 шт.
Соль по вкусу

Картофель помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды и варить до готовности. Затем жидкость слить, а картофель протереть сквозь сито. Полученное пюре развести слитым отваром, смешанным с молоком, посолить, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовый суп заправить яичным желтком, растертым со сливочным маслом.

Суп-пюре из картофеля со щавелем

Картофель – 1 клубень
Листья щавеля – 10 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Вода – 1,5 стакана
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, нарезать на четвертинки, залить кипятком и варить до готовности. Затем добавить крупно нарезанный щавель и варить еще 5 минут, после чего вместе с отваром протереть сквозь сито, развести до нужной густоты горячей водой или мясным бульоном, добавить раствор соли и еще раз довести до кипения.

Готовый суп заправить сметаной и подать на стол.

Суп-пюре из картофеля с манной крупой

Картофель – 2 клубня
Репчатый лук – 20 г
Манная крупа – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан
Молоко – 150 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, разрезать на четвертинки, добавить мелко нарезанный лук, залить кипятком и варить в течение 20 минут.

Овощи вместе с отваром протереть сквозь сито, развести горячим молоком, добавить раствор соли, вскипятить, всыпать тонкой струйкой манную крупу и варить, постоянно помешивая, в течение 5 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из картофеля, моркови и капусты

Картофель – 1 клубень
Морковь – 0,5 шт.
Капуста – 50 г
Сметана – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Вода – 1,5 стакана
Соль по вкусу

Картофель и морковь очистить, помыть и крупно нарезать. Подготовленные овощи залить водой, поставить на огонь и варить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг. Затем протереть их сквозь сито, развести слегка остывшим отваром, посолить и вскипятить.

Готовый суп заправить сметаной и сливочным маслом.

Овощной суп-пюре

Картофель – 1 клубень
Кабачок – 25 г
Репа – 25 г
Цветная капуста – 25 г
Стручковая фасоль – 25 г
Консервированный зеленый горошек – 1 ст. л.
Репчатый лук – 0,5 шт.
Молоко – 0,5 стакана

Сливочное масло – 1 ч. л.

Картофель, лук, репу и кабачок помыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия.

Подготовленные овощи вместе с фасолью и зеленым горошком залить 1 стаканом холодной воды, поставить на плиту, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20 минут. Затем горячими протереть их сквозь сито или измельчить с помощью блендера, развести горячим молоком, снова поставить на огонь и еще раз довести до кипения на медленном огне.

Готовый суп заправить сливочным маслом и подать на стол.

Овощной суп-пюре с манной крупой

Картофель – 1 клубень
Мякоть кабачка – 20 г
Капуста – 20 г
Помидор – 1 шт.
Стручковая фасоль – 20 г
Консервированный зеленый горошек – 20 г
Репчатый лук – 20 г
Манная крупа – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Зелень петрушки – 3–4 веточки

Овощи помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, залить 1 стаканом кипятка и варить в течение 30 минут. Затем измельчить их с помощью блендера или протереть сквозь сито, залить отваром, в котором они готовились, довести до кипения, всыпать манную крупу и держать на огне еще 20 минут.

Готовый суп заправить сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Овощной суп-пюре с рисом

Рис – 1 ст. л.
Цветная капуста – 150 г
Мякоть кабачка – 50 г
Сливки (нежирные) – 1 ст. л.

Рис промыть, несколько раз меняя воду. Затем залить холодной водой, поставить на огонь и варить до готовности (приблизительно 30 минут).

Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. Кабачок нарезать небольшими кусочками. Подготовленные овощи залить холодной водой и отварить.

Овощи, не остужая, вместе с откинутым на дуршлаг рисом протереть сквозь крупное или среднее сито или измельчить с помощью блендера.

Полученную массу развести 0,5 стакана отвара, в котором варились овощи, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовый суп заправить сливками.

Суп-пюре из цыпленка

Филе цыпленка – 200 г
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 0,5 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Мука – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Вода – 0,25 стакана
Сметана – 0,25 стакана
Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 щепотке
Соль по вкусу

Из мяса цыпленка сварить бульон. Затем вынуть мясо и пропустить через мясорубку.

Полученный бульон процедить, поставить на огонь, положить в него очищенные лук и морковь (не измельчая), добавить соль и варить на медленном огне до готовности, после чего снять с огня и остудить.

Куриный фарш залить бульоном (0,25 стакана), добавить молоко, муку, сливочное масло и хорошо перемешать (для этого можно воспользоваться миксером).

Полученную массу развести оставшимся бульоном и нагреть на медленном огне, постоянно помешивая.

Готовый суп заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Овощной суп-крем

Овощной отвар – 0,25 стакана
Картофель – 25 г
Морковь – 20 г
Цветная капуста – 20 г
Репа – 20 г
Консервированный зеленый горошек – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Сливки – 30 мл
Соль по вкусу

Для соуса

Молоко – 150 мл

Мука – 0,25 ч. л.

Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Для приготовления соуса молоко соединить с мукой и сливочным маслом и тщательно перемешать, чтобы не образовались комочки.

Картофель и морковь помыть, почистить и крупно нарезать.

Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. Репу нарезать ломтиками и обдать кипятком.

Цветную капусту и картофель отварить в подсоленной воде, морковь и репу припустить, зеленый горошек прогреть.

Готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с молочным соусом, развести овощным отваром, вскипятить и посолить.

Перед подачей на стол суп-крем заправить сливками и сливочным маслом.

Суп из картофеля с зеленым горошком

Картофель – 1 клубень

Консервированный зеленый горошек – 1 ч. л.

Репчатый лук – 10 г

Овощной отвар – 1 стакан

Сливочное масло – 1 ч. л.

Сметана – 1 ч. л.

Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Соль по вкусу

Репчатый лук очистить, нарубить и быстро обжарить в растопленном сливочном масле.

Овощной отвар вскипятить, опустить в него нарезанный мелкими кубиками картофель и варить в течение 20 минут. За 5 минут до готовности добавить зеленый горошек, а за 1 минуту – лук и соль. Перед подачей на стол суп заправить сметаной и посыпать зеленью.

Овощной суп с пшеном

Морковь – 0,25 шт.

Картофель – 0,25 клубня

Пшено – 2 ч. л.

Овощной отвар – 1,25 стакана

Сливочное масло – 2 ч. л.

Сметана – 1 ч. л.

Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь помыть, очистить, помыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 ст. л. кипятка, добавить сливочное масло и тушить на медленном огне до готовности.

Овощной отвар вскипятить, положить в него промытое в нескольких водах пшено, а через несколько минут добавить нарезанный маленькими кусочками картофель, посолить и довести до готовности.

За 1–2 минуты до окончания варки добавить тушеную морковь и держать на огне до кипения.

Готовый суп заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Вегетарианский борщ

Свекла – 80 г
Капуста – 40 г
Репчатый лук – 30 г
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.
Томатная паста – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Овощной отвар – 1,5 стакана
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Свеклу и морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Капусту промыть и нашинковать. Лук очистить и натереть на мелкой или средней терке.

Картофель очистить, помыть и нарезать небольшими кусочками.

Подготовленные овощи смешать с томатной пастой, залить 1 стаканом кипятка и тушить под крышкой на медленном огне в течение 30 минут, периодически перемешивая.

В готовые овощи влить 0,5 стакана кипятка, добавить раствор соли и сливочное масло, довести до кипения и варить на медленном огне в течение еще 10 минут.

Готовый борщ заправить сметаной.

Вегетарианский борщ с черносливом

Свекла – 70 г
Капуста – 60 г
Чернослив без косточек – 6 шт.
Репчатый лук – 10 г

Коренья петрушки и сельдерея – по 5 г
Сметана – 1 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.
Томатная паста – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Овощи мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить растительное масло, томатную пасту, поставить на огонь и тушить на медленном огне, накрыв крышкой, до мягкости.

Чернослив залить 1 стаканом воды и варить до мягкости, после чего откинуть на дуршлаг.

Полученный отвар разбавить 0,5 стакана кипятка, залить им овощи, посолить, довести до кипения и снять с огня.

В готовый борщ положить мелко нарезанный чернослив и сметану.

Вегетарианские щи

Капуста – 40 г
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20 г
Томатная паста – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Вода – 1,5 стакана
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь помыть, почистить, ополоснуть под струей проточной воды и нарезать тонкими кружочками.

Лук очистить, измельчить и вместе с морковью положить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить томатную пасту и тушить на медленном огне 3–5 минут.

Капусту промыть, нашинковать, залить кипятком и варить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 15 минут.

Затем добавить нарезанный маленькими кубиками картофель, тушеные лук и морковь, раствор соли и варить до готовности.

Готовые щи заправить сметаной и посыпать зеленью.

Вегетарианские щи с яблоком

Капуста – 80 г
Морковь – 0,25 шт.

Репчатый лук – 20 г

Яблоко – 0,25 шт.

Сливочное масло – 2 ч. л.

Томатная паста – 0,5 ч. л.

Вода – 1,5 стакана

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды и нарезать тонкими кружочками, вместе с измельченным луком положить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить томатную пасту и тушить на медленном огне 3–5 минут.

Капусту тщательно промыть, тонко нашинковать, затем залить кипятком и варить под крышкой на медленном огне в течение 15 минут.

После этого добавить тушеные овощи, раствор соли и варить до готовности. После чего добавить нарезанное тонкой соломкой яблоко и довести до кипения.

Готовые щи заправить сметаной.

Свекольник

Свекла – 0,5 шт.

Помидор – 0,5 шт.

Огурец – 0,5 шт.

Желток сваренного вкрутую яйца – 0,5 шт.

Сметана – 0,5 ст. л.

Мелко нарезанный зеленый лук и зелень укропа – по 1 щепотке

Вода – 1 стакан

Соль по вкусу

Помидор помыть, положить на 2 минуты в кипяток, затем очистить от кожицы и протереть сквозь сито.

Свеклу помыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с протертым помидором, залить 0,5 стакана горячей водой и тушить на медленном огне в течение 1 часа. Периодически в кастрюлю с овощами надо доливать воду до первоначального объема, иначе они могут подгореть. За 10 минут до окончания тушения влить оставшуюся воду.

Когда свекольник остынет, добавить в него натертый на крупной терке огурец и зелень и заправить сметаной, растертой с яичным желтком.

Суп из черники

Черника – 2 ст. л.
Вода – 1 стакан
Картофельный крахмал – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 1 ст. л.

Чернику перебрать, промыть под струей проточной воды, залить горячей водой и довести до кипения, добавить сахарный сироп, еще раз вскипятить, влить картофельный крахмал, разведенный в 0,5 стакана охлажденного черничного отвара, и вновь довести до кипения.

Суп из черники и саго

Черника – 2 ст. л.
Вода – 1,5 стакана
Саго – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 1 ст. л.

Саго перебрать, промыть, залить кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Затем жидкость слить, залить новой порцией горячей воды, добавить сахарный сироп, чернику, снова довести до кипения и варить на минимальном огне до готовности.

Суп из малины с манными клецками

Малина – 0,25 стакана
Манная крупа – 2 ч. л.
Вода – 150 мл
Молоко – 0,25 стакана
Сахар – 1 ч. л.

Манную крупу сварить в молоке и выложить на смоченное холодной водой блюдо. Когда каша остынет и загустеет, нарезать ее маленькими кубиками.

Малину промыть, протереть сквозь сито, разбавить кипяченой водой, смешанной с сахаром, и добавить манные клецки.

Ягодный суп

Ягоды – 2 ст. л.
Молоко – 0,5 стакана
Желток – 0,5 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Крахмал – 0,3 ч. л.

Ягоды хорошо промыть, хорошо размять деревянной ложкой и поставить в холодильник.

Молоко вскипятить и тонкой струйкой влить в яичный желток, предварительно растертый с сахаром и крахмалом.

Затем остудить и смешать с охлажденными ягодами.

Суп из яблок с рисом

Яблоко – 1 шт.
Вода – 1 стакан
Рис – 1 ст. л.
Сахарный сироп – 1 ст. л.
Сливки – 0,25 стакана

Рис перебрать, хорошо промыть, залить кипятком и варить до готовности, после чего вместе с отваром протереть сквозь сито.

Яблоко испечь в духовке, очистить от кожицы и протереть сквозь сито, смешать с рисовым пюре, добавить сахарный сироп, довести, постоянно помешивая, до кипения и варить до загустения.

Готовый суп заправить сливками.

Суп из яблок с рисовыми клецками

Яблоко – 1 шт.
Рис – 1 ст. л.
Молоко – 0,5 стакана
Вода – 1 стакан
Сахарный сироп – 3 ч. л.

Рис промыть, залить кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Затем воду слить, рис залить горячим молоком, добавить 2 ч. л. сахарного сиропа и варить на медленном огне под крышкой до готовности. Вязкую рисовую кашу ровным слоем толщиной примерно 1,5 см выложить на плоское блюдо, смоченное холодной водой. Когда каша остынет, нарезать ее маленькими кубиками.

Из яблока сварить суп, влить оставшийся сахарный сироп, а когда он остынет, добавить рисовые клецки.

Суп из кураги с рисом

Курага – 8 шт.
Рис – 1 ст. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.

Курагу тщательно промыть под струей проточной теплой воды, залить 1 стаканом холодной воды и варить на медленном огне под крышкой в течение 30 минут, после чего вместе с

отваром протереть сквозь сито.

Рис промыть, несколько раз меняя воду, залить кипятком и варить до готовности. Затем смешать с фруктовым пюре, добавить сахарный сироп и довести до кипения. Этот суп можно подавать как в холодном, так и в горячем виде. При желании его можно заправить чайной ложкой сметаны или сливок.

Фруктовый суп с рисом

Яблоко – 0,25 шт.
Груша – 0,25 шт.
Рис – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сливки – 1 ч. л.

Рис промыть, несколько раз меняя воду, всыпать в кипящую воду, добавить сахар и варить до готовности. Затем добавить очищенные и натертые на терке яблоко и грушу. Готовый суп заправить сливками и подать на стол.

Суп из хлеба с изюмом

Пшеничный хлеб – 200 г
Вода – 2 стакана
Изюм – 0,5 стакана
Сахар – 0,5 стакана
Кислый сок – 0,5 стакана
Гвоздика – 3 соцветия
Корица – на кончике ножа
Лимонный сок – 1 ст. л.
Сливки – 1 ст. л.

Хлеб залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и немного поварить. Затем процедить, добавить изюм, сахар, гвоздику, корицу, лимонный сок и еще раз довести до кипения, после чего влить кислый сок и остудить.

Готовый суп заправить сливками.

Рыбный бульон

Филе морского окуня (карпа или трески) – 150 г
Репчатый лук – 15 г
Корень петрушки – 10 г
Корень сельдерея – 10 г
Вода – 1,5 стакана
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рыбу залить кипятком, добавить измельченные коренья и лук, раствор соли, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут. Готовый бульон процедить. Лучше всего это сделать через влажную тканую салфетку.

Рыбный суп с рисом

Филе рыбы – 150 г
Вода – 1,5 стакана
Рис – 1 ч. л.
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 15 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, лук очистить и измельчить, все залить горячей водой и варить в течение 30 минут. Из готового бульона вынуть рыбу, процедить и снова поставить на огонь.

Когда бульон закипит, всыпать рис и варить в течение 20 минут, после чего добавить нарезанные маленькими кубиками картофель и морковь, раствор соли и довести до готовности. За 2 минуты до окончания варки положить в суп рыбу.

В готовый суп добавить сливочное масло и измельченную зелень укропа.

Рыбный суп с фрикадельками

Филе трески – 100 г
Репчатый лук – 15 г
Корень петрушки – 10 г
Пшеничный хлеб – 15 г
Молоко – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из рыбы, корня петрушки и лука сварить бульон и процедить его через влажную салфетку.

Рыбу из бульона и замоченный в молоке хлеб 2 раза пропустить через мясорубку. В полученный фарш добавить взбитое яйцо, сливочное масло и раствор соли, тщательно перемешать и сформовать из полученной массы фрикадельки. Бульон вскипятить, положить в него фрикадельки и варить до

готовности (10–15 минут).

Рисовый суп с индейкой и овощами

Филе индейки – 50 г
Рис – 2 ст. л.
Помидор – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Зелень петрушки – 3–4 веточки
Соль по вкусу

Филе индейки отварить и пропустить через мясорубку.

Рис промыть, несколько раз меняя воду, затем залить холодной водой и варить в течение 15–20 минут.

Помидор помыть, обдать кипятком, опустить в холодную воду и снять кожицу. Затем нарезать его маленькими кусочками, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой до мягкости.

Морковь помыть, почистить и натереть на мелкой терке. Лук очистить, нарубить, соединить с морковью, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь и варить до готовности. Затем добавить тушеный помидор, мясной фарш и рис, все перемешать, посолить и довести до кипения.

Готовый суп посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Суп-пюре из курицы

Мясо курицы – 100 г
Куриный бульон – 1 стакан
Молоко – 0,5 стакана
Морковь – 10 г
Корень петрушки – 3 г
Мука – 0,5 ч. л.
Желток – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Мясо курицы залить водой, довести до кипения, снять пену, добавить мелко нарезанные лук, морковь и корень петрушки, посолить и варить в течение часа. Затем вынуть мясо и 2 раза пропустить его через мясорубку.

Полученный куриный фарш развести небольшим количеством бульона, протереть сквозь сито, смешать с молоком (0,4 стакана) и вскипятить. Потом слегка остудить и добавить желток, растертый с оставшимся молоком.

Готовый суп необходимо заправить сливочным маслом.

Суп-пюре из курицы с клецками

Мясо курицы – 150 г
Бульон – 1,25 ст.
Морковь – 0,25 шт.
Корень петрушки – 10 г
Репчатый лук – 30 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Для клецок
Мука – 4 ст. л.
Яйцо – 0,3 шт.
Бульон – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Яйцо смешать с бульоном и раствором соли, затем небольшими порциями вмешать муку так, чтобы получилось густое (но не крутое) тесто.

Из мяса курицы, моркови, корня петрушки и лука сварить бульон, после чего процедить, вынуть из него мясо и 2 раза пропустить его через мясорубку.

Бульон поставить на огонь, довести до кипения, положить в него фарш, добавить раствор соли, снова вскипятить и чайной ложкой выкладывать в него тесто. Когда все клецки всплывут, снять суп с огня.

Куриный бульон

Мясо курицы (с костями) – 100 г
Морковь – 20 г
Репчатый лук – 10 г
Коренья петрушки и сельдерея – по 5 г
Соль по вкусу

Мясо хорошо промыть, залить водой, быстро довести до кипения и снять пену. Потом огонь убавить и варить на медленном огне под крышкой в течение 2–2,5 часа.

За 30 минут до готовности добавить крупно нарезанные морковь, а также лук и коренья петрушки и сельдерея, а за 15 минут – посолить.

Готовый бульон процедить.

Суп из курицы с вермишелью и репой

Филе курицы – 100 г
Вода – 0,25 стакана
Вермишель – 1 ст. л.
Морковь – 0,5 шт.
Репчатый лук – 20 г
Репа – 20 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь и лук очистить, помыть, натереть на мелкой терке и потушить в растопленном сливочном масле.

Из мяса курицы сварить бульон, довести его до кипения положить нарезанную маленькими кубиками репу и варить до готовности (приблизительно 10 минут). Затем добавить вермишель, тушеные морковь и лук, раствор соли и варить еще 15 минут.

Суп из курицы с домашней лапшой

Филе курицы – 100 г
Вода – 0,25 стакана
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20 г
Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 5 ч. л.
Для домашней лапши
Мука – 0,5 ст.
Яйцо – 1 шт.
Вода – 1 ст. л.

Для приготовления домашней лапши яйцо размешать с холодной водой и небольшими порциями вмешать муку. Полученное тесто раскатать на разделочной доске, посыпанной мукой, в очень тонкий пласт, затем положить его на сито и дать ему подсохнуть. Готовое тесто посыпать мукой, нарезать длинными узкими полосками, положить их друг на друга, нарезать тонкой лапшой и подсушить ее на доске. Такую лапшу можно хранить в течение нескольких дней в стеклянной банке с крышкой.

Мясо курицы промыть, залить водой и сварить бульон, затем процедить его и довести до кипения. После этого запустить лапшу, добавить натертые на мелкой терке морковь и лук и варить суп на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 10–15 минут.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Суп из курицы с рисом

Филе курицы – 100 г
Вода – 1 стакан
Рис – 2 ч. л.
Картофель – 0,5 шт.
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20 г
Репа – 30 г
Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 5 ч. л.

Мясо курицы хорошо промыть, залить водой и сварить бульон. Затем довести его до кипения, всыпать рис и держать на огне в течение 15 минут, после чего добавить натертые на мелкой терке морковь и лук и мелко нарезанные картофель и репу, раствор соли и варить еще 15 минут.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Мясной бульон с яйцом

Мясной бульон – 2 стакана
Яйцо – 1 шт.
Зелень по вкусу

Яйцо хорошо взбить, залить небольшим количеством горячего бульона, тщательно перемешать и процедить. Оставшийся бульон довести до кипения, влить процеженное яйцо и, помешивая, варить на медленном огне до образования хлопьев.

Бульон продолжать кипятить еще примерно 10–15 минут до тех пор, пока он не станет прозрачным.

Готовый бульон посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп-пюре из риса на мясном бульоне

Мясной бульон – 1 стакан
Рис – 1,5 ст. л.
Молоко – 2 ст. л.
Желток – 0,25 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.

Рис перебрать, промыть, несколько раз меняя воду, залить небольшим количеством бульона и варить до тех пор, пока крупа полностью не разварится. Готовый рис протереть сквозь сито, развести оставшимся горячим бульоном, вскипятить, слегка отсудить и смешать с желтком, растертым с молоком.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Суп из говядины с брюссельской капустой

Говядина – 100 г
Вода – 1,25 стакана
Брюссельская капуста – 3 кочешка
Морковь – 0,25 шт.
Картофель – 0,5 клубня
Сметана – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Из говядины, моркови и воды сварить бульон.

Брюссельскую капусту промыть, залить холодной водой и оставить на 30 минут.

Затем еще раз ополоснуть под струей холодной воды, опустить в кипяток и, как только вода закипит, вынуть с помощью шумовки. Подготовленную капусту опустить в кипящий бульон, добавить мелко нарезанный картофель, раствор соли и варить на медленном огне, накрыв крышкой, до готовности, после чего заправить сметаной и посыпать зеленью укропа.

Суп из говядины с цветной капустой

Говядина – 100 г
Цветная капуста – 10 соцветий
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из говядины, моркови и лука сварить бульон, после чего процедить его, поставить на огонь, довести до кипения, положить разобранную на соцветия капусту и варить на медленном огне в течение 15 минут. За 2 минуты до готовности добавить раствор соли.

Готовый суп заправить сливочным маслом и посыпать измельченной зеленью.

Суп из говядины с фасолью

Говядина – 100 г
Вода – 1 стакан
Фасоль – 1 ст. л.

Морковь – 0,25 шт.
Картофель – 0,5 клубня
Репчатый лук – 20 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Фасоль тщательно промыть, залить холодной водой и варить в течение 2 часов. За 8–10 минут до готовности добавить раствор соли.

Морковь и лук очистить, помыть, натереть на крупной терке и потушить в растопленном сливочном масле. Картофель очистить, помыть и нарезать маленькими кубиками или соломкой.

Говядину хорошо промыть, залить холодной водой и варить до готовности, периодически снимая пену, после чего вынуть мясо.

Полученный бульон довести до кипения, добавить картофель, морковь, лук, фасоль вместе с небольшим количеством отвара и держать на небольшом огне еще в течение 10–15 минут.

Суп с фрикадельками

Говядина – 100 г
Вода – 1 стакан
Морковь – 0,25 шт.
Корень петрушки – 10 г
Репчатый лук – 30 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Яйцо – 0,5 шт.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из говядины, моркови, корня петрушки и воды сварить бульон.

Мясо вынуть из бульона и вместе с замоченным в холодной воде хлебом (без корки!) 2 раза пропустить через мясорубку и смешать с яйцом, натертым на мелкой терке луком и раствором соли. Из полученного фарша сформовать небольшие фрикадельки.

В кипящий бульон запустить фрикадельки и варить на медленном огне под крышкой в течение 10 минут.

Готовый суп посыпать измельченной зеленью укропа.

Борщ на мясном бульоне

Мясной бульон – 0,5 л

Свекла (небольшая) – 1 шт.
Капуста – 100 г
Морковь – 0,5 шт.
Репчатый лук – 0,5 шт.
Томатная паста – 1 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – 1 щепотка
Соль по вкусу

Морковь и лук очистить, помыть и мелко нарезать. Капусту промыть и нашинковать.

Свеклу очистить, хорошо помыть под струей проточной воды, нарезать мелкой соломкой, залить 0,5 стакана бульона, добавить сливочное масло и томатную пасту, поставить на огонь, накрыть крышкой и тушить, периодически помешивая, в течение 1 часа.

Оставшийся бульон довести до кипения, положить в него подготовленные овощи. Когда он опять закипит, добавить тушеную свеклу и варить примерно 30 минут. За 5 минут до готовности добавить сахар и соль.

Перед подачей на стол заправить борщ сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Зеленые щи

Мясной бульон – 1,5 стакана
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20 г
Листья щавеля – 10 шт.
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Сметана – 1,5 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Овощи тщательно помыть, очистить, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Щавель перебрать, промыть под струей проточной воды, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь, после чего нашинковать.

Бульон довести до кипения, добавить подготовленные овощи и варить до готовности.

За 5 минут до окончания варки добавить щавель и раствор соли.

Готовые щи заправить сметаной, посыпать рубленым яйцом и измельченной зеленью.

Щи из квашеной капусты

Говядина – 100 г
Вода – 1,5 стакана
Квашеная капуста – 1 ст. л.
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.
Корень петрушки – 10 г
Репчатый лук – 20 г
Томатная паста – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Говядину хорошо промыть, залить холодной водой и отварить, периодически снимая образующуюся пену. Полученный бульон процедить.

Капусту отжать (очень кислую капусту следует предварительно промыть) и пропустить через мясорубку. Морковь и корень петрушки помыть, очистить, ополоснуть в холодной воде и вместе с очищенным луком натереть на терке. Затем положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить пропущенную через мясорубку капусту, томатную пасту и тушить, накрыв крышкой, в течение 30 минут. Время от времени овощи перемешивать, при необходимости долить немного воды.

Бульон вскипятить, положить в него нарезанный маленькими кубиками картофель, снова довести до кипения, положить тушеные овощи и варить в течение 30 минут.

Готовые щи заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Щи из свежей капусты

Мясной бульон – 1 стакан
Капуста – 70 г
Картофель – 50 г
Морковь – 20 г
Помидор – 10 г
Репчатый лук – 10 г
Корень петрушки – 5 г
Сметана – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Морковь, лук и корень петрушки очистить, помыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона и тушить до

мягкости.

Оставшийся бульон вскипятить, положить в него нашинкованную капусту, когда он снова закипит, добавить нарезанный тонкими ломтиками картофель и варить в течение 20 минут. Затем выложить тушеные овощи и довести до готовности.

За 10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный помидор и посолить.

Готовые щи заправить сметаной.

Молочный суп-пюре с кабачком и рисом

Мякоть кабачка – 50 г
Рис – 1 ч. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Кабачок помыть, нарезать маленькими кубиками, вместе с рисом залить кипятком, добавить раствор соли и варить до готовности. Затем тщательно протереть через дуршлаг, развести горячим молоком и заправить сливочным маслом.

Молочный суп с картофелем

Картофель – 1 клубень
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,25 стакана
Пшеничный хлеб – 25 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды, нарезать тонкой соломкой, залить кипятком, добавить раствор соли и варить в течение 10 минут.

Затем влить горячее молоко, довести до кипения и держать на огне еще примерно 2 минуты.

Готовый суп заправить сливочным маслом и положить в него гренки из пшеничного хлеба.

Молочный суп с цветной капустой и манной крупой

Цветная капуста – 7 соцветий
Манная крупа – 1 ч. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана

Сливочное масло – 2 ч. л.
Пшеничный хлеб – 30 г
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и варить в подсоленной воде в течение 15 минут, после чего откинуть на дуршлаг. В горячий отвар тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, в течение 8 минут, после чего влить горячее молоко и положить отварную капусту.

Готовый суп заправить сливочным маслом и положить в него гренки из пшеничного хлеба.

Молочный суп с овощами

Картофель – 0,5 клубня
Цветная капуста – 3 соцветия
Морковь – 15 г
Тыква – 15 г
Молоко – 0,5 стакана
Вода – 150 мл
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь, картофель, тыкву нарезать тонкими ломтиками, цветную капусту разобрать на соцветия.

Морковь залить 2 ст. л. воды, положить 1 ч. л. сливочного масла и тушить до мягкости. Затем влить оставшуюся воду, добавить тыкву, картофель и цветную капусту и держать на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 25 минут. В самом конце варки добавить раствор соли и горячее молоко и довести до кипения.

Готовый суп заправить оставшимся сливочным маслом.

Молочный суп с овощами и гренками

Картофель – 0,5 клубня
Капуста – 40 г
Морковь – 30 г
Консервированный зеленый горошек – 1 ч. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Пшеничный хлеб – 30 г
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель и морковь помыть, очистить и нарезать тонкой соломкой, капусту промыть и нашинковать.

Морковь положить в кастрюлю с 1 ч. л. растопленного сливочного масла, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 10 минут.

Затем добавить капусту, картофель, зеленый горошек, влить горячую воду, смешанную с раствором соли, и варить до готовности. Затем влить горячее молоко, довести до кипения и держать на медленном огне 2–3 минуты.

Готовый суп заправить оставшимся сливочным маслом и положить в него гренки из пшеничного хлеба.

Молочный суп с вермишелью

Вермишель – 2 ч. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Воду поставить на огонь и довести до кипения.

Затем добавить сахарный сироп, раствор соли, вермишель и варить в течение 10 минут, после чего влить горячее молоко, довести до кипения и держать на среднем огне еще 3 минуты.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Молочный суп с рисом

Рис – 1 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рис хорошо промыть, несколько раз меняя воду, залить кипятком и отварить. Затем влить горячее молоко, довести до кипения, добавить раствор соли и еще раз вскипятить.

Готовый суп нужно заправить сливочным маслом.

Молочный суп с манной крупой

Манная крупа – 1 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Пшеничный хлеб – 25 г
Раствор соли – 0,5 ч. л.

0,5 стакана молока смешать с водой, вскипятить, всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, в течение 10 минут. Затем влить оставшееся горячее молоко, добавить сливочное масло и довести до кипения.

В готовый суп добавить раствор соли и гренки из пшеничного хлеба.

Молочный суп-пюре с рисом

Рис – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 1 стакан
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Рис перебрать, хорошо промыть, залить кипятком и варить до мягкости. Затем протереть сквозь сито, развести горячим молоком, добавить соль, сахар, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Молочный суп с овсяной крупой

Овсяная крупа – 2 ст. л.
Молодой зеленый горошек – 1 ч. л.
Молоко – 1 стакан
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Овсяную крупу хорошо промыть, несколько раз меняя воду, затем залить 0,5 стакана холодной воды и оставить на 2 часа.

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде.

Разбухшую крупу в той же воде, в которой она была, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 30 минут. После чего слегка остудить, протереть сквозь сито, разбавить горячим молоком, добавить отварной зеленый горошек, раствор соли и довести до кипения.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Молочный суп с клецками из манной крупы

Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Сахарный сироп – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.
Для клецок
Манная крупа – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Вода – 0,5 стакана
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Для приготовления клецок воду вскипятить, добавить 0,5 ч. л. сливочного масла, раствор соли и манную крупу и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Когда каша слегка остынет, добавить в нее оставшееся сливочное масло и хорошо перемешать.

Молоко смешать с водой, довести до кипения, добавить сахарный сироп и раствор соли.

Затем чайной ложкой класть небольшими порциями манную кашу и варить до тех пор, пока все клецки не всплывут.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Молочный суп с овсяными хлопьями «Геркулес»

Овсяные хлопья «Геркулес» – 1 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,25 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Крупу тщательно промыть и замочить на 2 часа в холодной воде, затем в той же воде варить в течение 8 минут. После этого развести горячим молоком, перемешать, добавить раствор соли и вскипятить.

Готовый суп заправить сливочным маслом.

Молочный суп с ячневой крупой

Ячневая крупа – 2 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Ячневую крупу слегка обжарить в предварительно разогретой духовке на сухой сковороде до желтого цвета.

Затем залить кипятком и варить в течение 2 часов.

Полученную кашу протереть сквозь сито, развести горячим молоком, добавить раствор соли и вскипятить.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Молочный суп из перловой крупы

Перловая крупа (рис, овсяная крупа) – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 1 стакан
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Крупу перебрать, тщательно промыть, залить кипятком, накрыть крышкой и варить на медленном огне до мягкости. Затем протереть сквозь сито, развести горячим молоком, посолить, добавить сахар и вскипятить.

Готовый суп следует заправить сливочным маслом.

Блюда из мяса и птицы

Для приготовления блюд детям раннего возраста лучше всего подходят нежирные сорта говядины, телятины и свинины, а также мясо кур, индеек и кроликов.

Категорически не рекомендуется использовать для этих целей жирную говядину, свинину и баранину, а также мясо гусей и уток, потому что в их состав входят тугоплавкие жиры, тяжелые для усвоения детским организмом.

В меню ребенка в возрасте до 2 лет мясо должно присутствовать только в отварном или тушеном виде, и только иногда его можно поджаривать.

Докулинарная и кулинарная обработка мяса требует соблюдения определенных правил, которые заключаются в следующем:

1. Мясо следует мыть под холодной проточной водой, а жирные участки дополнительно споласкивать чуть теплой (25 °С).

2. Для того чтобы мороженое мясо оттаяло, его следует не класть в воду, а оставлять при комнатной температуре, после чего его нужно промыть так, как это указано выше.

3. Промытое мясо необходимо слегка обсушить хлопчатобумажным полотенцем или салфеткой.

4. После этого мясо надо положить на разделочную доску и срезать пленки, сухожилия и излишки жира. В противном случае в готовом виде оно будет жестким.

5. Резать мясо на кусочки следует поперек волокон, тогда оно будет мягче.

6. После того как мясо нарезано, мыть его не рекомендуется.

7. Чтобы мясо было вкуснее и сохранило как можно больше имеющихся в нем белков и минеральных солей, класть его надо в кипящую воду и варить на медленном огне.

8. Тушеное мясо получается более нежным и сочным, чем вареное.

9. Чтобы проверить готовность мяса, его надо проколоть ножом (или вилкой). Если он легко входит, это значит, что мясо готово.

Основу большинства блюд из мяса для детей 2-го года жизни составляет фарш, который следует готовить непосредственно перед приготовлением блюда.

Если его надо сделать заранее, то хранить его можно в холодильнике (но не более 2 часов!).

Для фарша рекомендуется выбирать мякоть, аккуратно удалять все имеющиеся пленки и сухожилия, нарезать

небольшими кусочками и 1–2 раза пропускать через мясорубку. После этого надо добавить в фарш вымоченный в воде и выжатый ломтик пшеничного хлеба, а затем еще раз пропустить через мясорубку.

Хлеб для такого фарша лучше всего брать черствый, предварительно срезав с него корку. Соотношение мяса, воды и хлеба должно быть следующим 10: 3: 1. Готовый фарш нужно хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой до образования однородной пышной массы. Чтобы разнообразить вкус блюд, приготовленных из мясного фарша, вместо хлеба в фарш можно добавлять рисовую или манную кашу вязкой консистенции.

Пюре из мяса

Мясо (филе) – 100 г
Мясной бульон – 0,25 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо нарезать маленькими кусочками, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой на медленном огне до готовности.

После этого надо 2 раза пропустить его через мясорубку, добавить бульон, раствор соли, хорошо перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 1–2 минут, а в самом конце добавить сливочное масло.

Пюре из телятины с морковью

Телятина – 50 г
Морковь – 1 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Мука – 1 ч. л.

Мясо промыть и отварить. Морковь помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды и отварить.

Подготовленные ингредиенты нарезать небольшими кусочками и 2 раза пропустить через мясорубку, а затем смешать с мукой, разведенной молоком, и варить на медленном огне, периодически помешивая, в течение 5 минут. В готовое пюре добавить сливочное масло и тщательно перемешать.

Суфле из мяса

Мясо (мякоть) – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Яйцо – 0,5 шт.
Мясной бульон – 3 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Мясо нарезать маленькими кусочками, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой на медленном огне до полуготовности. Затем вместе с вымоченным в воде хлебом 2 раза пропустить через мясорубку, развести бульоном, добавить растертый яичный желток, тщательно перемешать, а после этого соединить с взбитым в крепкую пену белком.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями, поместить на противень с водой и поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности.

Котлеты из мяса на пару

Мясо – 100 г
Репчатый лук – 30–40 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 1 ст. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо аккуратно нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом (без корки!), добавить раствор соли, еще раз хорошо перемешать и вновь пропустить через мясорубку.

После этого добавить в фарш натертый на мелкой терке лук и вновь хорошо его перемешать.

Из фарша сформовать котлеты, выложить их на решетку пароварки, под решетку налить воду.

Пароварку поставить на огонь и накрыть крышкой. Когда вода в ней закипит, огонь убавить до минимального и варить котлеты до готовности.

Готовые котлеты необходимо выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

Подавать на стол в теплом виде.

Котлеты из говядины жареные

Говядина (или телятина) – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г

Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом (без корки!), добавить раствор соли, тщательно перемешать и снова пропустить через мясорубку.

Из фарша сформовать котлеты, быстро обжарить их с обеих сторон в растопленном сливочном масле, затем убавить огонь и жарить в течение 7–10 минут.

Готовые котлеты можно полить томатным, молочным или сметанным соусом, а в качестве гарнира подать картофельное пюре, тушеную капусту, отварную вермишель или рассыпчатую кашу.

Кроме того, это блюдо можно украсить небольшими ломтиками помидора, огурцами или посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Котлеты из отварной говядины с картофелем

Отварная говядина – 100 г
Картофель – 1 клубень
Репчатый лук – 50–70 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить и отварить до мягкости, после чего вместе с мясом пропустить через мясорубку, соединить с мелко нарубленным луком, добавить яйцо и раствор соли, все тщательно перемешать и еще раз пропустить через мясорубку. Из полученного фарша сформовать котлеты, выложить их на сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Котлеты из отварного мяса с гречневой крупой

Отварное мясо – 50 г
Гречневая крупа – 50 г
Репчатый лук – 10 г
Яйцо – 0,25 шт.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Мясо дважды пропустить через мясорубку. Лук очистить,

помыть, измельчить и обжарить в 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла.

Из гречневой крупы сварить рассыпчатую кашу и дать ей слегка остыть, после чего смешать с мясным фаршем, обжаренным луком, взбитым яйцом и солью.

Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оставшемся сливочном масле.

Подать на стол теплым.

Домашняя сарделька

Мясной фарш – 50 г
Отварной рис – 1 ч. л.
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Фарш вместе с рисом пропустить через мясорубку, добавить яйцо, 1 ч. л. сливочного масла и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить на влажную марлю и скатать в виде сардельки, а концы марли завязать, после чего отварить в подсоленной воде.

Готовую сардельку выложить на блюдо и полить оставшимся растопленным сливочным маслом.

Фрикадельки из говядины

Говядина – 100 г
Молоко – 1 ст. л.
Белок – 1 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Мясо промыть, 3 раза пропустить через мясорубку, добавить молоко, раствор соли, тщательно перемешать, соединить с взбитым в крепкую пену белком и еще раз все перемешать.

Из полученного фарша сформовать фрикадельки размером с черешню, опустить их в кипящий суп и варить в течение 10 минут.

Готовые фрикадельки выложить на блюдо. В качестве гарнира к ним можно подать картофельное или другое овощное пюре либо рассыпчатую кашу.

Фрикадельки из говядины с творогом

Говядина – 100 г

Творог – 2 ст. л.
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Мясо промыть, 2 раза пропустить через мясорубку, добавить творог, размягченное сливочное масло, яйцо, посолить и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать фрикадельки и отварить их на пару.

Фрикадельки из мяса со сметанным соусом

Мясо – 100 г
Репчатый лук – 20–30 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 1 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Сметанный соус – 2 ст. л.

Мясо промыть, пропустить через мясорубку, соединить с размоченным в молоке хлебом (без корки!), еще раз пропустить через мясорубку, добавить яйцо, натертый на мелкой терке или измельченный с помощью блендера лук, раствор соли и тщательно все перемешать.

Из полученного фарша сформовать фрикадельки, выложить их на смазанную сливочным маслом сковороду, залить небольшим количеством воды так, чтобы она доходила до половины фрикаделек, накрыть крышкой и держать на медленном огне в течение 12–15 минут.

После этого залить сметанным соусом и довести до кипения.

Зразы из говядины с рисом

Говядина – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 1 ст. л.
Рис – 1 ст. л.
Репчатый лук – 40–50 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Говядину и размоченный в молоке хлеб 2 раза пропустить через мясорубку.

Из полученного фарша скатать 2 шарика и приплюснуть их так, чтобы получились лепешки.

На каждую из них положить отваренный в подсоленной воде рис, смешанный с измельченным луком и нарубленным яйцом, и сформовать зразы, после чего быстро обжарить их в растопленном сливочном масле и поставить в предварительно разогретую духовку на 30 минут.

В качестве начинки для зраз можно также использовать рассыпчатую гречневую кашу, смешанную с отварной морковью, сваренным вкрутую яйцом и зеленым луком.

Зразы из мясного фарша с овощами

Мясной фарш – 100 г
Морковь – 10 г
Капуста – 10 г
Репчатый лук – 5 г
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Морковь и капусту помыть, нашинковать, залить небольшим количеством воды, поставить на огонь и тушить до мягкости. Лук измельчить и обжарить в 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла. Яйцо нарубить и смешать с овощами.

Из мясного фарша следует скатать шарики и приплюснуть их таким образом, чтобы получились лепешки. На середину каждой из них положить немного овощной смеси и сформовать зразы, которые затем быстро обжарить в оставшемся растопленном сливочном масле, после чего поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 15 минут.

Говяжий фарш с овощным пюре

Говяжий фарш – 80 г
Картофель – 2 клубня
Морковь – 2 шт.
Сливочное масло – 2 ст. л.
Вода – 3 ст. л.
Соль по вкусу

Говяжий фарш смешать с водой и тушить на медленном огне в течение 5 минут, а затем хорошо размять вилкой.

Картофель помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды и варить до готовности, после чего протереть сквозь сито и смешать со сливочным маслом.

Морковь очистить, помыть, отварить и тоже протереть сквозь

сито.

Фарш и овощные пюре соединить, слегка подсолить и хорошо перемешать.

Бефстроганов из отварного мяса с морковью

Говядина – 150 г
Морковь – 0,25 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Молочный соус – 1 ст. л.

Морковь помыть, очистить и ополоснуть под струей холодной воды, после чего отварить и протереть сквозь сито.

Мясо промыть, отварить, остудить, нарезать соломкой, залить 3 ст. л. горячей воды, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 15 минут. Готовое мясо смешать с протертой морковью, молочным соусом и заправить сливочным маслом.

Отварное мясо в сметане

Говядина (или телятина) – 100 г
Репчатый лук – 20–30 г
Морковь – 10–15 г
Мелко нарезанная зелень петрушки – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Говядину, морковь и зелень петрушку залить кипятком и варить до готовности. Слегка остывшее мясо нарезать тонкими ломтиками поперек волокон, а затем – маленькими кусочками (можно также пропустить через мясорубку).

Лук очистить, натереть на мелкой терке и обжарить в растопленном сливочном масле. Затем добавить мясо, сметану, раствор соли и, периодически помешивая, довести до кипения.

В качестве гарнира к мясу можно подать картофельное пюре, отварную вермишель, рассыпчатую рисовую или гречневую кашу.

Запеченная говядина с картофелем

Отварная говядина – 80 г
Отварной картофель – 150 г
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.
Молочный соус – 2 ст. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Мясо нарезать тонкими ломтиками и выложить на смазанную

сливочным маслом сковороду. Вокруг разложить измельченный картофель, все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запекать в предварительно разогретой духовке до готовности.

Тушеная говядина

Говядина – 100 г
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 20–30 г
Корень петрушки (или сельдерея) – 10 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо слегка смочить небольшим количеством раствора соли, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить мелко нарезанные корень петрушки, морковь и лук, залить небольшим количеством воды так, чтобы она доходила до половины содержимого кастрюли, и довести до кипения. Затем влить немного воды и оставшийся раствор соли, накрыть крышкой и тушить мясо в течение 1,5 часа.

В качестве гарнира к мясу можно подать картофельное пюре, отварную вермишель или фасоль, рассыпчатую кашу (гречневую, рисовую или пшеничную).

Плов из отварной говядины

Отварная говядина – 100 г
Рис – 1,5 ст. л.
Репчатый лук – 20–30 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Вода – 1,25 стакана
Томатная паста – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Мясо нарезать маленькими кусочками, залить 0,5 стакана горячей воды и довести до кипения. Затем добавить рис, мелко нарезанный лук, томатную пасту, раствор соли и влить оставшуюся горячую воду. Время от времени помешивая плов, варить его до загустения, после чего поставить в разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Рагу из отварной говядины с овощами

Отварная говядина – 100 г
Картофель – 0,5 клубня
Морковь – 0,25 шт.

Цветная капуста – 2–3 соцветия
Консервированный зеленый горошек – 1 ч. л.
Репчатый лук – 20–30 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Пшеничная мука – 0,5 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Вода – 1 стакан
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить 0,5 стакана горячей воды, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 20 минут.

Затем положить измельченные овощи, влить раствор соли, оставшуюся воду и тушить еще 30 минут.

За 5 минут до готовности добавить разведенную молоком муку и перемешать.

Слоеные голубцы

Капуста – 100 г
Мясной фарш – 50 г
Сметана – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.

Капусту промыть и нашинковать.

На дно кастрюли налить небольшое количество воды, положить капусту, на нее – фарш, а затем – опять капусту (если продуктов много, слои можно повторить, главное – верхний слой должен быть из капусты).

Верхний слой сбрызнуть растопленным сливочным маслом и тушить на медленном огне под крышкой.

За 5 минут до готовности необходимо влить сметану.

Рис с мясом и капустой

Мясо – 50 г
Капуста – 50 г
Репчатый лук – 5 г
Рис – 1 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Рис отварить до полуготовности, мясо промыть и пропустить через мясорубку, капусту нашинковать, лук очистить и измельчить.

Мясо соединить с рисом и овощами, посолить, перемешать, добавить небольшое количество воды и тушить на медленном

огне под крышкой. За 5 минут до готовности влить сметану.

Рулет из говядины

Для фарша
Говядина – 100 г
Пшеничный хлеб – 15 г
Молоко (или вода) – 1 ст. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Для начинки
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.
Репчатый лук – 20–30 г
Морковь – 0,25 шт.

Из мяса, размоченного в молоке хлеба и раствора соли приготовить фарш и выложить его на мокрую марлю в виде прямоугольника толщиной примерно 1,5 см.

На середину вдоль выложить сваренное вкрутую яйцо, разрезанное на половинки, сверху посыпать нарубленным луком, а затем натертой на мелкой терке морковью.

Аккуратно поднять края марли, чтобы соединить края рулета и защипнуть их, после чего рулет выложить швом вниз на смазанную сливочным маслом сковороду, смазать его сырым яйцом и наколоть вилкой в нескольких местах, чтобы он не трескался при нагревании.

На сковороду налить небольшое количество холодной воды и поставить ее в предварительно разогретую духовку на 30 минут. Этой водой время от времени поливать рулет во время запекания.

Пюре из печени

Печень – 70 г
Репчатый лук – 20–30 г
Мясной бульон (или молоко) – 2 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.

Лук очистить, помыть, натереть на мелкой терке и прокипятить со сливочным маслом.

Печень промыть, удалить пленки, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой на медленном огне в течение 15 минут.

Затем ее пропустить через мясорубку, добавить мясной бульон, лук и деревянной лопаточкой взбивать до образования однородной пышной массы.

Полученное пюре положить в небольшую кастрюлю и варить на водяной бане в течение 15 минут.

Тушеная печень со сметаной

Печень – 100 г
Пшеничная мука – 1 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Мясной бульон (или вода) – 0,25 стакана
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Удалить с печени пленки и желчные протоки, тщательно промыть ее под струей холодной проточной воды, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть раствором соли, обвалять в муке и слегка обжарить в растопленном сливочном масле.

Затем добавить мясной бульон и сметану, накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и тушить в течение 10–15 минут.

Печень, тушенная с овощами

Печень – 100 г
Капуста – 20 г
Морковь – 20 г
Репчатый лук – 10 г
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Молоко – 3 ст. л.
Соль по вкусу

Печень промыть, очистить от пленок и нарезать маленькими кусочками. Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук очистить и измельчить.

На разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом выложить печень, сверху овощи, полить молоком, посолить, поставить в духовку и тушить в течение 30 минут.

Биточки из сердца

Сердце – 70 г
Манная крупа – 0,5 ч. л.
Топленое масло – 1,5 ч. л.
Вода – 1,5 ст. л.
Мука – 1 ч. л.

Сердце 2–3 раза пропустить через мясорубку, добавить воду, манную крупу и хорошо перемешать. Затем из полученного

фарша сформовать биточки, обвалять их в муке и обжарить в 1 ч. л. топленого масла, после чего поставить в предварительно разогретую духовку и запечь. Готовые биточки выложить на блюдо и сбрызнуть оставшимся растопленным маслом.

Котлеты из кролика на пару

Мясо кролика – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо кролика промыть, нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку, после чего соединить с размоченным в молоке хлебом (без корки!) и еще раз пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить раствор соли и хорошо перемешать.

Из фарша сформовать котлеты и сварить их на пару. Если пароварки нет, их можно положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды и тушить до готовности.

В качестве гарнира можно подать картофельное пюре, отварную вермишель или рассыпчатую рисовую кашу.

Суфле из курицы

Филе курицы – 300 г
Желток – 1 шт.
Сливочное масло – 20 г
Молоко – 0,5 стакана
Мука – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Мясо курицы промыть, отварить, пропустить через мясорубку, добавить 15 г растопленного сливочного масла, горячее молоко, желток, муку и соль.

Все тщательно перемешать до образования однородной массы, выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом форму и запекать в духовке, разогретой до 180 °С, в течение 25 минут.

Котлеты из курицы

Мясо курицы (филе) – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 2 ст. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо курицы промыть, пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом (без корки!), добавить раствор соли и еще раз пропустить через мясорубку.

Из полученного фарша сформовать котлеты и обжарить их в растопленном сливочном масле.

Паровые котлеты из курицы с перепелиным яйцом

Мясо курицы (филе) – 100 г

Перепелиное яйцо – 1 шт.

Пшеничный хлеб – 30 г

Молоко – 2 ст. л.

Зелень петрушки и укропа – по 2–3 веточки

Мясо курицы, а также размоченный в молоке хлеб (без корки!) и зелень петрушки и укропа пропустить через мясорубку, добавить перепелиное яйцо и тщательно перемешать.

Из полученной мясной массы сформовать небольшие котлеты, выложить их в кастрюлю в 1 слой и залить небольшим количеством воды так, чтобы она доходила до их середины.

Накрыть кастрюлю крышкой, поставить в емкость большего размера с кипящей водой и варить на водяной бане в течение 35–40 минут.

Рагу из отварной курицы

Отварная курица – 50 г

Рис – 1,5 ст. л.

Мука – 0,25 ч. л.

Репчатый лук – 10 г

Сливочное масло (или растительное) – 1,5 ч. л.

Томатная паста – 1 ч. л.

Куриный бульон – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Лук очистить, помыть, измельчить, обжарить в растопленном сливочном масле, добавить муку, рис и жарить его до золотистого цвета.

Затем влить бульон, довести его, постоянно помешивая, до кипения и варить рис до готовности.

После этого необходимо добавить томатную пасту, мелко нарезанное куриное мясо, посолить, перемешать и тушить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 8–10 минут.

Куриная печень с шампиньонами и сливками

Куриная печень – 100 г
Шампиньоны – 2–3 шт.
Репчатый лук – 0,25 шт.
Мука – 0,5 ч. л.
Жирные сливки – 70 мл
Молоко – 70 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Куриную печень тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и обжарить в 1 ч. л. предварительно растопленного сливочного масла.

На отдельной сковороде слегка обжарить в оставшемся сливочном масле мелко нарезанные шампиньоны и мелко нарубленный лук.

Затем добавить к ним муку, сливки и молоко, хорошо перемешать с обжаренной печенью и тушить в течение 10–15 минут. За 1 минуту до готовности посолить.

Тушеная курица с овощами

Мясо курицы – 50 г
Картофель – 1 клубень
Морковь – 0,25 шт.
Репчатый лук – 15 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле, добавить измельченный лук, накрыть крышкой и держать на медленном огне в течение 5 минут. Затем выложить натертую на крупной терке морковь и тушить еще 5 минут. После этого добавить крупно нарезанный картофель, влить столько воды, чтобы она была вровень с картофелем, посолить и тушить в течение 20 минут.

Жареная индейка с яблоками и сельдереем

Филе индейки – 30 г
Яблоко – 0,5 шт.
Стебли сельдерея – 100 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Творог – 0,5 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Соль по вкусу

Мясо индейки промыть и нарезать небольшими кусочками.

Таким же образом измельчить очищенное яблоко. На сковороде с антипригарным покрытием растопить сливочное масло и обжарить в нем кусочки индейки и яблока.

Стебли сельдерея очистить, промыть, нарезать маленькими кубиками и отварить в подсоленной воде. Затем жидкость слить, а сельдерей смешать с творогом и лимонным соком и подать к индейке.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Пищевая ценность рыбы определяется главным образом ее хорошо сбалансированным химическим составом.

Она поставляет в организм человека полноценный белок, отличающийся от белков теплокровных животных лучшей перевариваемостью ферментами желудочно-кишечного тракта и высокой – до 98 % – степенью усвояемости.

В мясе рыбы содержится небольшое количество грубой соединительной ткани, а белки представлены преимущественно полноценными белками мышечной ткани, которые стимулируют выделение желудочного сока. Вот почему оно переваривается всего за 2,5–3 часа.

Начинать докулинарную обработку рыбы рекомендуется с удаления плавников и только потом приступать к очищению от чешуи. Затем у рыбы надо отрезать голову, разрезать брюшко (вдоль), после этого аккуратно, чтобы не повредить желчный пузырь, удалить внутренности, отрезать хвост и хорошо промыть ее под струей проточной воды.

Если желчь все-таки вытечет из поврежденного желчного пузыря, необходимо сразу же натереть солью те участки, на которые она попала, а потом тщательно промыть рыбу под проточной водой. В противном случае мясо будет горьким на вкус.

Чтобы рыба не утратила своих пищевых качеств, оттаивать ее надо в холодной подсоленной воде, а филе – при комнатной температуре, не опуская в воду.

Если необходимо приготовить рыбный фарш для котлет или биточков, рыбу не надо чистить, лучше срезать чешую вместе с кожей. Филе можно получить, разрезав промытую и распотрошенную рыбу вдоль спинки и ребер и срезав мякоть с обеих сторон позвоночной кости, удалив затем из нее реберные кости.

Рыба варится гораздо быстрее, чем мясо. Чтобы отварная рыба сохранила как можно больше питательных веществ и не утратила свои вкусовые качества, в кастрюлю надо наливать немного воды (она должна быть выше уровня рыбы не более чем на 5 см). Она не разварится при приготовлении, если положить ее не в холодную воду, а в подсоленный кипяток.

В кастрюлю с рыбой хорошо положить морковь, петрушку и лук, быстро на сильном огне довести воду до кипения, а затем убавить огонь и продолжить варку на медленном огне.

Проверить готовность рыбы можно, проколов ее вилкой: из

прокола должен выделиться прозрачный и бесцветный сок. Если же он будет мутным, то рыбу следует поварить еще.

Бульон, оставшийся после отваривания рыбы, можно использовать для приготовления первых блюд и соусов.

Рубленую рыбу можно отваривать, тушить, запекать или жарить. Для приготовления блюд из рубленого мяса, в фарш рекомендуется добавлять пшеничный хлеб (без корки!) (18 %), молоко (20 %), сырое яйцо (0,1–,025 шт на 100 г) и сливочное масло (1 ч. л. на 100 г).

Отварная рыба с лимонным соком

Рыба (филе) – 100 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рыбу промыть, выложить в небольшую кастрюлю, смазанную сливочным маслом, сбрызнуть сначала лимонным соком, потом раствором соли, добавить 3 ст. л. воды, накрыть крышкой и тушить в течение 20 минут.

Отварная рыба под соусом

Филе рыбы – 100 г
Морковь – 10 г
Корень петрушки – 10 г
Репчатый лук – 5 г
Для соуса
Растительное масло – 2 ч. л.
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,3 шт.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Рыбный бульон – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Морковь и корень петрушки очистить, помыть, натереть на крупной терке, лук очистить и измельчить. Рыбу отварить с овощами.

Для приготовления соуса яйцо нарубить, смешать с растительным маслом, добавить лимонный сок, рыбный бульон и зелень и тщательно все перемешать.

Готовую рыбу выложить на блюдо и полить полученным соусом.

Отварная рыба под маринадом

Филе рыбы – 100 г
Морковь – 0,5 шт.
Репчатый лук – 5 г
Вода – 0,5 стакана
Рыбный бульон – 70 мл
Растительное масло – 2 ч. л.
Томатная паста – 0,5 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.

Рыбу промыть, залить водой и тушить до полуготовности.

Для приготовления маринада лук нашинковать и вместе с натертой на крупной терке морковью выложить на разогретую сковороду с растительным маслом и тушить до мягкости, после чего добавить томатную пасту и держать на маленьком огне еще 5 минут. Затем залить рыбным бульоном, смешанным с лимонным соком, и варить в течение 15 минут.

Рыбу залить полученным маринадом и варить на медленном огне, накрыв крышкой, 20 минут, после чего снять с огня и остудить.

Отварная рыба с молочным соусом

Рыба (филе) – 100 г
Репчатый лук – 20 г
Корень петрушки – 10 г
Молочный соус – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Лук и корень петрушки очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством воды, добавить раствор соли, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящую воду опустить кусочки рыбы и варить их на медленном огне в течение 30 минут.

Готовую рыбу выложить на блюдо и полить молочным соусом.

Камбала, запеченная с овощами

Филе камбалы (хека или трески) – 50 г
Картофель – 1 клубень
Морковь – 0,5 шт.
Помидор – 0,5 шт.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Морковь и картофель помыть, очистить и натереть на крупной терке.

Помидор обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и

нарезать мякоть маленькими кубиками.

Подготовленные овощи соединить, перемешать, положить в середину рукава для запекания, сверху выложить рыбу, полить растительным маслом и сбрызнуть лимонным соком.

Рукав завернуть с 2 сторон и поставить в духовку, предварительно разогретую до 220 ˚С.

Готовое блюдо выложить на тарелку, рыбу размять вилкой.

Рыба, запеченная под сметанным соусом

Рыба (филе) – 100 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 2 ч. л.
Сметанный соус – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Рыбу тщательно промыть, нарезать длинными плоскими кусочками, залить кипятком и отварить.

Затем выложить ее на сковороду, полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до румяной корочки.

Запеченная форель с соусом

Филе форели – 150 г
Для соуса
Сметана – 0,5 стакана
Молоко – 0,5 стакана
Мука – 1 ч. л.
Лимонный сок – 0,5 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка
Соль по вкусу

Для приготовления соуса все указанные ингредиенты соединить, хорошо перемешать и варить на медленном огне до загустения, периодически помешивая.

Рыбу промыть, нарезать кусочками, завернуть в фольгу и запечь в духовке, предварительно разогретой до 200 ˚С. Готовую рыбу полить полученным соусом.

Заливная рыба

Филе рыбы – 100 г
Желатин – 0,5 ч. л.
Вода – 150 мл

Соль по вкусу

Желатин залить небольшим количеством холодной воды и оставить на 30 минут, после чего откинуть на сито и дать излишкам жидкости стечь.

Рыбу промыть, нарезать кусочками и отварить в подсоленной воде, затем бульон слить, а рыбу остудить.

Разбухший желатин растворить в горячем рыбном бульоне. Небольшую часть растворенного желатина вылить в форму для заливного и дать ему застыть. После этого выложить сверху кусочки отварной рыбы, залить их оставшимся желатином и поставить в холодильник.

Пюре из рыбы

Рыба (филе) – 80 г

Молоко – 1 ч. л.

Растительное масло – 1 ч. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Рыбу промыть, залить кипятком и варить на медленном огне в течение 20 минут. Готовую рыбу остудить, пропустить через мясорубку, добавить молоко, растительное масло и раствор соли, все тщательно перемешать и на медленном огне довести до кипения.

Суфле из рыбы

Филе рыбы – 100 г

Молочный соус – 1 ст. л.

Яйцо – 0,3 шт.

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Рыбу промыть, отварить, пропустить через мясорубку (можно дополнительно протереть сквозь сито).

Фарш смешать с густым молочным соусом, 1 ч. л. размягченного сливочного масла и желтком, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, накрыть крышкой, поставить на водяную баню и довести до готовности.

Котлеты из рыбы на пару

Рыба (филе) – 200 г

Пшеничный хлеб – 30 г

Молоко – 0,25 стакана

Яйцо – 0,5 шт.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Рыбу нарезать небольшими кусочками и пропустить через мясорубку. Хлеб (без корки!) замочить в молоке и через 2–3 минуты пропустить через мясорубку вместе с рыбной массой.

Полученный фарш смешать с яйцом, посолить, взбить до образования однородной пышной массы и сформовать котлеты. Затем положить их в пароварку на решетку, смазанную сливочным маслом, и довести до готовности.

Котлеты из рыбы и картофеля с томатным соусом

Рыба (филе) – 100 г

Картофель – 1 клубень

Растительное масло – 1 ст. л.

Томатный соус – 1 ст. л.

Молоко – 2 ст. л.

Яйцо – 0,5 шт.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рыбу промыть и нарезать небольшими кусочками.

Картофель помыть, отварить на пару в мундире, остудить и очистить.

Подготовленные ингредиенты пропустить через мясорубку, добавить молоко, 1 ч. л. растительного масла, желток, раствор соли и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать котлеты, смазать их белком и обжарить на сковороде, смазанной оставшимся растительным маслом.

Готовые котлеты выложить на блюдо и полить томатным соусом.

Биточки из рыбы с томатным соусом

Рыба (филе) – 100 г

Репчатый лук – 20–30 г

Растительное масло – 1 ст. л.

Яйцо – 0,25 шт.

Томатный соус – 2 ст. л.

Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Рыбу промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть раствором соли, смешать с натертым на мелкой терке луком и зеленью петрушки или укроп, после чего пропустить через

мясорубку.

Из полученного фарша сформовать биточки, смазать сырым яйцом, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, добавить 3 ст. л. воды, поставить в предварительно разогретую духовку и запечь.

Готовые биточки выложить на блюдо и полить томатным соусом.

Биточки из рыбы и кальмаров

Филе рыбы – 50 г
Кальмар – 50 г
Пшеничный хлеб – 20 г
Молоко – 1,5 ст. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Растительное масло – 1 ч. л.

Кальмара промыть, обдать кипятком, очистить от пленки, после чего залить холодной подсоленной водой, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 3 минут. Затем жидкость слить, кальмара сполоснуть под струей холодной воды и пропустить через мясорубку.

Рыбу и размоченный в молоке хлеб тоже пропустить через мясорубку, соединить с фаршем из кальмара, добавить яйцо и тщательно все перемешать. Из полученной массы сформовать биточки и обжарить их в растительном масле.

Тефтели из рыбы с томатным соусом

Рыба (филе) – 100 г
Пшеничный хлеб – 18 г
Репчатый лук – 20–30 г
Пшеничная мука – 2 ч. л.
Растительное масло – 1 ст. л.
Молоко – 2 ст. л.
Томатный соус – 2 ст. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Рыбу промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть раствором соли и пропустить через мясорубку.

Затем смешать с размоченным в молоке хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.

В рыбный фарш добавить натертый на мелкой терке лук и зелень петрушки, после чего хорошо перемешать и сформовать из полученной массы тефтели.

Затем обвалять их в муке, выложить на сковороду, смазанную растительным маслом, полить томатным соусом, накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и тушить при минимальной температуре в течение 20 минут.

Тефтели из трески с творогом

Филе рыбы – 60 г
Творог – 1 ст. л.
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 1 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Репчатый лук – 10 г
Растительное масло – 1 ч. л.
Молочный соус – 2 ст. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Соль по вкусу

Лук очистить, помыть, измельчить и быстро обжарить в 0,5 ч. л. растительного масла.

Рыбу промыть, пропустить через мясорубку, соединить с творогом, обжаренным луком, размоченным в молоке хлебом, яйцом и еще раз пропустить через мясорубку.

Полученный фарш посолить, хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой, после чего сформовать тефтели, выложить их на сковороду, смазанную оставшимся растительным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые тефтели вынуть из духовки, поставить на огонь, залить молочным соусом и довести до кипения, после чего выложить на блюдо и посыпать измельченной зеленью.

Фрикадельки из рыбы с молочным соусом

Рыба (филе) – 100 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Молочный соус – 2 ст. л.
Соль по вкусу

Рыбу хорошо промыть, 2 раза пропустить через мясорубку, добавить 1 ч. л. размягченного сливочного масла, желток и взбитый в крепкую пену белок, после чего тщательно все перемешать.

Из полученного фарша сформовать фрикадельки величиной с черешню и варить их в слегка подсоленном кипятке в течение 15 минут.

Затем с помощью шумовки вынуть их из воды, выложить на сковороду, полить горячим молочным соусом, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке до румяной корочки.

Зразы из рыбы

Рыба (филе) – 100 г
Пшеничный хлеб – 18 г
Молоко – 2 ст. л.
Растительное масло – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Для начинки
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.
Молочный соус – 2 ст. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Для приготовления начинки яйцо нарубить, соединить с молочным соусом и зеленью и хорошо перемешать.

Рыбу тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть раствором соли и пропустить через мясорубку. Фарш смешать с размоченным в молоке хлебом и еще раз пропустить через мясорубку.

Из полученной массы раскатать небольшие лепешки толщиной примерно 5–6 мм. На каждую из них положить немного начинки, края соединить и сформовать зразы, которые затем поместить на сковороду, смазанную растительным маслом, добавить 2–3 ст. л. воды, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности.

В качестве гарнира к зразам можно подать картофельное пюре, зеленый горошек, рассыпчатые каши (гречневую или рисовую) либо отварную вермишель.

Рулет из рыбы

Рыба (филе) – 200 г
Пшеничный хлеб – 35 г
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рыбу промыть, пропустить через мясорубку, смешать с хлебом, размоченным в молоке, добавить раствор соли и еще раз пропустить через мясорубку.

Полученный фарш выложить ровным слоем толщиной

примерно 2 см на смоченную водой марлю, посыпать мелко нарубленным яйцом, и приподнимая края марли, соединить края рулета.

Рулет швом вниз выложить на сковороду, смазанную 1 ч. л. сливочного масла, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом, в нескольких местах проколоть вилкой и запечь в духовке, разогретой до 220 °С.

Форшмак из сельди

Филе сельди – 30 г
Отварной картофель – 0,25 шт.
Репчатый лук – 5 г
Яйцо – 0,25 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Сельдь замочить на 10 часов, периодически меняя воду.

Затем пропустить ее через мясорубку, смешать с обжаренным в 0,5 ч. л. сливочного масла луком, нарезанным небольшими кусочками картофелем и еще раз пропустить через мясорубку.

К полученному фаршу добавить яйцо, 0,5 ч. л. сметаны, тщательно перемешать и взбить деревянной лопаточкой, после чего выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом сковороду, смазать 0,5 ч. л. сметаны, посыпать тертым сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Подать на стол теплым.

Кальмары, тушенные с овощами

Кальмары – 50 г
Капуста – 0,5 листа
Морковь – 10 г
Репчатый лук – 10 г
Томатная паста – 2 ч. л.
Растительное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Капусту нашинковать, лук измельчить, морковь натереть на терке.

Затем лук и морковь быстро обжарить в растительном масле, добавить капусту и держать на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 30 минут.

После этого добавить нарезанные небольшими кусочками кальмары, томатную пасту, посолить и тушить еще 10 минут.

Блюда из овощей

Первым овощным блюдом для ребенка является овощное пюре, которым его начинают прикармливать с 4–5-месячного возраста.

Пюре можно приготовить из одного овоща, но лучше для этого использовать несколько разных продуктов, всякий раз используя новую комбинацию.

Выше уже говорилось о том, что вместе с овощами в организм ребенка попадает множество полезных веществ. Среди них углеводы (крахмал и сахароза), минеральные соли (самыми важными из которых являются соли калия и железа), витамины (?-каротин, аскорбиновая кислота, фолиевая кислота) и пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые стимулируют работу кишечника.

Чтобы приготовить пюре, овощи предварительно надо тщательно помыть (желательно с помощью щетки), очистить и помыть еще раз, но уже под горячей водой. Их даже рекомендуется обдать кипятком или залить им на 1–2 минуты.

Подготовленные таким образом овощи надо залить небольшим количеством воды и варит на медленном огне под крышкой до готовности.

Очень хорошо для приготовления овощных блюд использовать пароварку.

Готовые овощи протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, после чего смешать с отваром, в котором они варились, или горячим молоком, добавить сливочное или растительное масло, соль (а лучше раствор соли), снова поставить на огонь и довести до кипения.

Пюре из картофеля

Картофель – 2 клубня
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Картофель очистить, отварить на пару, горячим протереть сквозь сито, добавить горячее молоко и посолить.

Затем хорошо взбить до образования пышной однородной массы белого цвета, после чего добавить сливочное масло и хорошо перемешать.

Если пюре необходимо приготовить заранее, его можно оставить на плите, залив горячим молоком и накрыв крышкой.

Пюре из картофеля и моркови

Картофель – 1 клубень
Морковь – 0,5 шт.
Молоко – 2 ст. л.
Растительное масло – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Овощи помыть, очистить, нарезать мелкой соломкой, залить небольшим количеством горячей воды так, чтобы она их слегка покрывала, и варить на медленном огне, накрыв крышкой, до готовности.

Горячие овощи протереть сквозь крупное (среднее) сито или измельчить с помощью блендера, развести горячим молоком и овощным отваром, добавить раствор соли и растительное масло, поставить на огонь и довести до кипения.

Пюре из картофеля и зеленого горошка

Картофель – 2 клубня
Консервированный зеленый горошек – 1 ст. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, отварить или запечь в духовке. Затем горячим пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, смешать с горячим молоком и добавить раствор соли.

Зеленый горошек вместе с жидкостью из банки довести до кипения, откинуть на дуршлаг и размять ложкой.

Картофельное пюре соединить с зеленым горошком и сливочным маслом и тщательно перемешать.

Пюре из картофеля и помидора

Картофель – 2 клубня
Помидор – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и запечь в духовке в кожуре.

Затем с помощью чайной ложки аккуратно вынуть из середины мякоть, размять ее вилкой, соединить с растопленным сливочным маслом, добавить раствор соли, все тщательно перемешать и выложить в форму, сверху положить нарезанный тонкими ломтиками помидор и запекать в предварительно

разогретой духовке в течение 5 минут.

Готовое пюре посыпать измельченной зеленью укропа.

Пюре из картофеля с яйцом

Картофель – 2 клубня
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Картофель помыть, очистить и отварить (или запечь в духовке). Затем горячим пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито, соединить с горячим молоком и 1 ч. л. растопленного сливочного масла, добавить раствор соли и хорошо все перемешать.

Готовое пюре выложить на блюдо, полить оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарубленным яйцом, смешанным с измельченной зеленью укропа.

Пюре из картофеля и мяса

Картофель – 2 клубня
Отварное мясо (говядина, телятина, постная ветчина) – 30 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель тщательно помыть, очистить, отварить на пару и горячим протереть сквозь сито, после чего разбавить горячим молоком, добавить растопленное сливочное масло и раствор соли, поставить на огонь и хорошо прогреть.

Затем смешать полученную массу с мелко нарезанным мясом и посыпать измельченной зеленью.

Пюре из брокколи

Брокколи – 150 г
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.

Брокколи тщательно промыть, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой на медленном огне до полного выпаривания воды.

Затем в горячем виде протереть сквозь сито или измельчить с

помощью блендера, развести горячим молоком, снова поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 2 минут.

Готовое пюре следует заправить сливочным маслом и тщательно перемешать.

Пюре из цветной капусты с молочным соусом

Цветная капуста – 200 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Для соуса
Молоко – 0,5 стакана
Мука – 1 ст. л.

Для приготовления соуса муку развести молоком, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Цветную капусту промыть под струей проточной воды, обдать кипятком, разобрать на соцветия, залить небольшим количеством кипятка и тушить под крышкой в течение 25 минут. Готовую капусту протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, после чего заправить сливочным маслом и полить молочным соусом.

Пюре из цветной капусты с помидором и сыром

Цветная капуста – 100 г
Сливочное масло – 1 ст. л.
Помидор – 1 шт.
Тертый сыр чеддер – 1 ст. л.

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и довести до готовности в пароварке.

Небольшой помидор помыть, обдать кипятком, снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть ломтиками.

Затем положить их в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и держать на небольшом огне до тех пор, пока они не превратятся в пюре.

В самом конце варки добавить тертый сыр и тщательно перемешать до получения однородной массы.

Цветную капусту протереть сквозь крупное или среднее сито и соединить с помидорным пюре.

Пюре из кольраби со шпинатом и картофелем

Кольраби с ботвой – 0,5 шт.
Картофель – 0,5 клубня

Шпинат – 100 г

Желток сваренного вкрутую яйца – 1 шт.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Кольраби помыть, очистить, ополоснуть под струей холодной воды, кочан натереть на крупной терке, а небольшое количество ботвы крупно нарезать.

Шпинат промыть и измельчить аналогичным образом. Картофель помыть с помощью щетки, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Картофель и кольраби выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом, добавить 2 ст. л. воды и тушить, накрыв крышкой, в течение 15 минут. Затем добавить шпинат и ботву кольраби и держать на маленьком огне еще 10 минут.

Готовые овощи протереть сквозь сито и смешать с нарубленным яичным желтком.

Пюре из моркови

Морковь – 1 шт.

Молоко – 2 ст. л.

Растительное масло – 0,25 ч. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Морковь помыть, очистить, нарезать мелкой соломкой, залить небольшим количеством кипятка и варить на медленном огне под крышкой до готовности.

Горячую морковь протереть сквозь сито, развести полученным отваром, добавить молоко, растительное масло, раствор соли, хорошо перемешать и прокипятить.

Пюре из моркови с манной кашей

Морковь – 2 шт.

Манная каша – 1 ст. л.

Сахар – 0,5 ст. л.

Молоко – 2 ст. л.

Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Морковь помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, залить 1 стаканом кипятка, добавить сахар и тушить на медленном огне до мягкости (примерно 30 минут). Затем в горячем виде протереть сквозь сито, смешать с жидкой манной кашей, добавить соль и горячее молоко, поставить на огонь и подогреть на медленном огне, не доводя до кипения. Готовое

пюре заправить сливочным маслом.

Пюре из тыквы

Мякоть тыквы – 50 г

Молочная смесь (или грудное молоко) – 2 ст. л.

Тыкву отварить в воде, на пару или в микроволновой печи. Затем жидкость слить, тыкву протереть сквозь среднее сито и смешать с молочной смесью.

Готовое пюре может храниться в холодильнике под крышкой в течение 2 дней.

Пюре из кабачка и картофеля

Мякоть кабачка – 150 г

Картофель – 1 клубень

Желток сваренного вкрутую перепелиного яйца – 1 шт.

Молоко – 0,5 стакана

Оливковое масло – 1 ч. л.

Лимонный сок – 0,5 ч. л.

Картофель и кабачок помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи залить небольшим количеством воды и варить в течение 20 минут, после чего протереть их сквозь крупное (среднее) сито или измельчить с помощью блендера.

В готовое пюре добавить желток, оливковое масло и лимонный сок, тщательно перемешать и развести горячим молоком.

Пюре из тыквы с грушей

Тыква сорта баттернат – 0,5 шт.

Груша – 0,5 шт.

Отвар – 3 ст. л.

Тыкву помыть, очистить, удалить семена, а мякоть нарезать крупными кусочками и отварить на пару до мягкости (приблизительно 12 минут). За 5 минут до окончания варки положить в пароварку очищенную и нарезанную кусочками грушу. Готовые тыкву и грушу протереть сквозь сито и разбавить отваром из пароварки, чтобы пюре было не очень густым.

Овощное пюре с брюквой

Морковь, брюква, капуста, картофель – по 100 г

Сахар – 0,5 ч. л.

Молоко – 0,25 стакана

Сливочное масло – 0,25 ч. л.

Соль по вкусу

Брюкву, капусту, морковь помыть, очистить, нарезать маленькими кусочками, залить небольшим количеством кипятка, добавить сахар и тушить на медленном огне.

За 10–15 минут до готовности добавить очищенный и нарезанный крупными кусками картофель.

Овощи горячими протереть сквозь сито, посолить, добавить молоко, сливочное масло и тщательно перемешать.

Овощное пюре с зеленым горошком

Зеленый горошек (свежий или замороженный) – 0,5 стакана

Морковь – 2 шт.

Картофель – 1 клубень

Сметана – 1 ч. л.

Соль по вкусу

Овощи хорошо помыть под струей воды. Морковь и картофель очистить, поместить вместе с зеленым горошком в пароварку и довести до готовности (приблизительно 15 минут).

Затем измельчить с помощью блендера и развести небольшим количеством бульона из пароварки.

Готовое пюре следует заправить сметаной и посолить.

Овощное пюре со свеклой

Картофель – 0,5 клубня

Капустный лист – 0,5 шт.

Морковь – 0,5 шт.

Свекла – 0,5 шт.

Репчатый лук – 10–15 г

Молоко – 3 ст. л.

Растительное масло – 1 ч. л.

Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 ч. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Овощи помыть, очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством кипятком и варить под крышкой на медленном огне до мягкости.

Горячие овощи протереть сквозь сито, разбавить овощным отваром, добавить горячее молоко и раствор соли.

Готовое пюре заправить растительным маслом.

Это блюдо рекомендуется давать детям в возрасте 6–7

месяцев, когда они уже привыкли к морковному и картофельному пюре.

Гренки из тыквы

Мякоть тыквы – 100 г
Сахар – 1 ч. л.
Желток – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 0,5 ч. л.

Тыкву нарезать маленькими ломтиками, залить небольшим количеством воды, добавить сахар и варить до полуготовности. Затем полученный отвар слить, а ломтики тыквы по одному накалывать вилкой, обмакивать в яичный желток, смешанный с 1 ч. л. растопленного сливочного масла, обсыпать сухарями и выложить на смазанную оставшимся маслом сковороду, после чего запечь в предварительно разогретой духовке.

Тушеная тыква с лимоном

Мякоть тыквы – 200 г
Лимон – 1 долька
Сахар – 0,5 ч. л.

Тыкву нарезать маленькими кубиками, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости.

Затем добавить мелко нарезанный лимон и довести на минимальном огне до готовности. В самом конце добавить сахар.

Запеченный кабачок с рисом и овощами

Кабачок – 100 г
Для фарша
Отварной рис – 2 ст. л.
Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.
Помидор – 30 г
Морковь – 20 г
Репчатый лук – 10 г
Сладкий перец – 5 г
Сметана – 2 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Для приготовления фарша овощи измельчить и припустить в небольшом количестве воды, после чего смешать с рисом, нарубленным яйцом и нашинкованной зеленью.

Кабачок очистить, нарезать кружочками толщиной 5 см, удалить сердцевину, опустить колечки в кипящую воду и варить в течение 3–5 минут.

Затем вынуть их из отвара, выложить на сковороду, заполнить фаршем, полить сметаной и растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Кабачок, запеченный с рисом

Мякоть кабачка – 100 г
Отварной рис – 3 ст. л.
Тертый сыр неострых сортов – 2 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Мука – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Кабачок нарезать ломтиками, сбрызнуть раствором соли, обвалять в муке и быстро обжарить в растительном масле.

1,5 ст. л. риса выложить в форму с 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла, разровнять, сверху положить ломтики кабачка и покрыть их рисом.

Затем посыпать сыром, полить оставшимся растопленным сливочным маслом, поставить в духовку и запекать в течение 5–7 минут.

Перец, фаршированный кабачками

Сладкие перцы – 2 шт.
Мякоть кабачка – 100 г
Репчатый лук – 20 г
Растительное масло – 1 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Перцы очистить от сердцевины и семян, хорошо промыть, залить подсоленным кипятком и оставить на 3 минуты, затем вынуть из воды и остудить.

Мякоть кабачка натереть на крупной терке, лук очистить, измельчить и обжарить в растительном масле.

Перцы нафаршировать предварительно обжаренными овощами и запечь в предварительно разогретой духовке, после чего выложить на блюдо и полить сметаной.

Икра из кабачка

Мякоть кабачка – 100 г
Помидор – 0,25 шт.
Репчатый лук – 10 г
Растительное масло – 1 ч. л.
Сахар – 0,25 ч. л.
Соль по вкусу

Кабачок нарезать кружочками, запечь в духовке, очистить, удалить семена и пропустить через мясорубку.

Лук очистить, нарубить и обжарить в 0,5 ч. л. растительного масла. Помидор помыть, обдать кипятком и сразу же опустить в холодную воду, снять кожицу и нарезать мякоть дольками.

Подготовленные овощи соединить, аккуратно перемешать и варить на медленном огне до загустения (приблизительно 30 минут).

Готовую икру следует посолить, добавить сахар и заправить оставшимся растительным маслом.

Мусс из кабачка и моркови

Молодой кабачок – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Оливковое масло – 1 ч. л.

Кабачок тщательно помыть, очистить, разрезать вдоль на половинки, с помощью ложки удалить сердцевину с семенами и нарезать мякоть маленькими кубиками. Морковь помыть, очистить, ополоснуть под струей холодной воды и измельчить аналогичным образом.

Подготовленные овощи выложить в кастрюлю, полить оливковым маслом и держать на медленном огне, периодически помешивая, в течение 2–3 минут. Потом добавить немного воды и тушить на максимально медленном огне под крышкой до мягкости. Готовые овощи протереть сквозь сито и взбить деревянной ложкой в пышную массу.

Суфле из моркови и манной крупы

Морковь – 2 шт.
Манная крупа – 1 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Морковь помыть, очистить, крупно нарезать, залить небольшим количеством молока, добавить 1 ч. л. сливочного

масла и тушить до мягкости. Затем 2 раза пропустить через мясорубку, развести оставшимся молоком, добавить манную крупу, сахар и желток и хорошо перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму и довести до готовности на водяной бане.

Оладьи из моркови

Морковь – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 1 ст. л.
Мука – 1,5 ст. л.
Сливочное масло – 3 ст. л.
Сметана – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с мукой, яйцом, сахаром и солью.

Из полученной массы сформовать небольшие оладьи и обжарить их в растопленном сливочном масле.

Готовые оладьи полить сметаной.

Котлеты из моркови с манной крупой

Морковь – 4 шт.
Манная крупа – 1 ст. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Морковь помыть, очистить, нашинковать, залить молоком и держать на маленьком огне до мягкости.

Затем посолить, всыпать манную крупу и тушить, постоянно помешивая, еще 7–10 минут до образования однородной массы, после чего дать остыть, смешать с сахаром, яйцом и солью.

Сформовать небольшие котлеты обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в растопленном сливочном масле.

Котлеты из моркови и яблока с манной крупой

Морковь – 1 шт.

Яблоко – 1 шт.
Манная крупа – 1 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Вода – 0,25 стакана
Соль по вкусу

Морковь помыть, очистить, на крупной терке, залить водой и держать на медленном огне до полуготовности. Затем добавить очищенное и натертое на крупной терке яблоко и тушить до мягкости. Потом всыпать манную крупу, добавить соль и сахар и варить, постоянно помешивая, еще 5 минут.

Полученную массу остудить и сформовать из нее котлеты, которые затем обвалять в сухарях и обжарить в растопленном сливочном масле.

Оладьи из тыквы с манной крупой

Мякоть тыквы – 50 г
Манная крупа – 2 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Молоко – 150 мл
Растительное масло – 1 ст. л.

Тыкву нарезать небольшими кусочками, залить молоком и тушить на медленном огне до мягкости. Затем тонкой струйкой всыпать манную крупу и, постоянно помешивая, варить в течение 5 минут. Когда полученная масса слегка остынет, добавить яйцо и сахар, все тщательно перемешать и с помощью столовой ложки выкладывать на горячую сковороду с разогретым растительным маслом.

Тушеная свекла в сметанном соусе

Небольшая свекла – 1 шт.
Для соуса
Бульон (мясной или овощной) – 3 ст. л.
Сметана – 1 ч. л.
Мука – 1 ч. л.

Для приготовления данного соуса муку развести бульоном, довести до кипения, добавить сметану и варить на медленном огне 2–3 минуты.

Свеклу хорошо помыть, отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками, залить приготовленным соусом и тушить

на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 5 минут.

Икра из свеклы

Отварная свекла – 100 г
Сахар – 0,25 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.
Мелко нарезанные зеленый лук и зелень укропа – 1 щепотка

Отварную свеклу тщательно пропустить через мясорубку, соединить с сахаром, лимонным соком и растительным маслом, после чего посыпать предварительно измельченной зеленью укропа и зеленым луком, а затем тщательно перемешать.

Икра из баклажанов

Баклажаны – 100 г
Помидоры – 30 г
Репчатый лук – 10 г
Растительное масло – 2 ч. л.
Соль по вкусу

Баклажан помыть, запечь в духовке, очистить и пропустить через мясорубку.

Очищенный лук и помидор мелко нарезать, обжарить в растительном масле, соединить с баклажаном, посолить и тщательно перемешать.

Икра из свеклы с черносливом

Свекла – 80 г
Чернослив без косточек – 3 шт.
Сахар – 0,25 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Свеклу помыть, отварить, очистить и пропустить через мясорубку.

Чернослив хорошо промыть, залить теплой водой и оставить на 30 минут, затем жидкость слить, а чернослив пропустить через мясорубку. Свеклу соединить с черносливом, добавить сахар, хорошо перемешать и заправить растительным маслом.

Тушеные баклажаны с помидорами

Баклажан – 1 шт.
Помидоры – 3 шт.

Репчатый лук – 0,5 шт.
Мука – 1 ст. л.
Сахар – 1 ч. л.
Растительное масло – 2 ст. л.
Зелень петрушки и укропа – по 2–3 веточки
Соль по вкусу

Баклажаны помыть под струей проточной воды, обдать кипятком, аккуратно очистить, нарезать маленькими кубиками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Помидоры помыть, обдать кипятком и сразу же опустить в холодную кипяченую воду, после чего снять кожицу, а мякоть мелко нарезать или измельчить с помощью блендера.

Лук очистить, мелко нарубить, вместе с помидорами залить небольшим количеством воды и тушить на медленном огне под крышкой в течение 5–7 минут.

Затем добавить обжаренные баклажаны, мелко нарезанную зелень, посыпать сахаром и солью, влить немного воды, накрыть крышкой и держать на медленном огне в течение 15–20 минут.

Капуста, тушенная в горшочке

Капуста – 150 г
Морковь – 10 г
Репчатый лук – 5 г
Сметана – 1,5 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.

Капусту нашинковать, залить подсоленным кипятком и оставить на 10 минут, после чего откинуть ее на дуршлаг и дать стечь излишкам жидкости.

Морковь натереть на крупной терке, вместе с измельченным луком быстро обжарить в растительном масле и смешать с капустой.

Подготовленные овощи выложить в керамический горшочек, влить немного воды, накрыть крышкой и поставить в предварительно разогретую духовку.

Готовое блюдо полить сметаной.

Капуста, тушенная с овощами

Капуста – 100 г
Морковь – 0,5 шт.
Консервированный зленный горошек – 1 ч. л.
Молоко – 1 стакан
Сахар – 0,5 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Для соуса

Молоко – 0, 25 стакана

Мука – 0,5 ч. л.

Для приготовления соуса муку слегка обжарить на сухой сковороде, залить горячим молоком и варить до загустения.

Капусту промыть и нашинковать, морковь очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи залить молоком и тушить до готовности. Затем добавить зеленый горошек, сахар и сливочное масло, хорошо перемешать и залить приготовленным молочным соусом.

Котлеты из капусты с мясом

Капуста – 100 г

Отварное мясо – 70 г

Молоко – 2 ст. л.

Яйцо – 0,3 шт.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Мука – 1 ч. л.

Сметанный соус – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Мясо 2 раза пропустить через мясорубку.

Капусту промыть, нашинковать, смешать с молоком, поставить на огонь и тушить до полуготовности. Затем добавить мясной фарш, яйцо, посолить и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в муке, слегка обжарить в растопленном сливочном масле и поставить в предварительно разогретую духовку на 5 минут. Готовые котлеты выложить на блюдо и полить сметанным соусом.

Картофель, отваренный на пару

Картофель – 2 клубня

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель хорошо помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками (можно целиком), положить в пароварку с кипящей водой, сбрызнуть раствором соли, накрыть крышкой и варить на сильном огне при интенсивном кипении до мягкости (примерно 30 минут).

Отварной картофель в мундире

Картофель – 2 клубня

Сливочное масло – 1 ч. л.

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Картофель тщательно помыть с помощью щетки, залить горячей водой и варить на медленном огне, накрыв крышкой, до полуготовности.

Затем добавить раствор соли и довести до готовности. Необходимо следить за тем, чтобы картофель не разварился.

Готовый картофель горячим очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками (или размять вилкой) и заправить размягченным сливочным маслом.

Отварной картофель в молочном соусе

Картофель – 2 клубня

Сливочное масло – 2 ч. л.

Пшеничная мука – 0,5 ч. л.

Молоко – 150 мл

Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 щепотке

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Картофель отварить в мундире в слегка подсоленной воде, очистить, нарезать небольшими кубиками, залить горячим молоком, добавить раствор соли и довести до кипения.

Затем небольшими порциями добавлять сливочное масло, смешанное с мукой, аккуратно перемешивая при этом картофель снизу вверх.

После того как соус закипит, картофель снять с огня и посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки.

Картофель в сметанном соусе

Картофель – 2 клубня

Сметанный соус – 1,5 ст. л.

Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, отварить в мундире в слегка подсоленной воде, очистить, нарезать кубиками, залить горячим сметанным соусом, перемешать и довести соус до кипения. Готовый картофель посыпать зеленью петрушки.

Запеченный картофель в молочном соусе с сыром

Картофель – 2 клубня

Молочный соус – 3 ст. л.

Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Соль по вкусу

Картофель хорошо помыть, очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками.

Затем выложить в заранее подготовленную форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, полить молочным соусом, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Молодой картофель с маслом и сметаной

Молодой картофель – 2 клубня

Растительное масло – 2 ч. л.

Сметана – 2 ч. л.

Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и отварить в мундире, затем очистить, нарезать ломтиками или кубиками, выложить в форму, смазанную 0,5 ч. л. растительного масла, сбрызнуть раствором соли и полить сметаной, смешанной с оставшимся растительным маслом, после чего запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый картофель посыпать измельченной зеленью укропа.

Отварной картофель с морковью

Картофель – 1,5 клубня

Морковь без сердцевины – 0,5 шт.

Сливочное масло – 2 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, ополоснуть под струей холодной воды, нарезать небольшими кубиками, залить кипятком, добавить раствор соли, накрыть крышкой и довести на медленном огне до готовности.

Морковь помыть, очистить, нарезать маленькими кубиками, выложить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом, добавить 2 ст. л. воды и тушить на медленном огне до мягкости. В самом конце добавить картофель.

Фаршированный картофель

Картофель – 2 клубня

Сливочное масло – 2 ч. л.

Желток – 1 шт.

Сливочное масло – 2 ч. л.

Молоко – 2 ст. л.

Сметана – 1 ст. л.

Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, сполоснуть под струей проточной воды и запечь в духовке. Затем срезать верхнюю часть и с помощью чайной ложки аккуратно выбрать мякоть из середины.

Для приготовления фарша картофельную мякоть протереть сквозь мелкое сито, смешать с яичным желтком, 1,5 ч. л. сливочного масла, измельченной зеленью и раствором соли.

Полученную массу тщательно растереть деревянной лопаточкой, подливая небольшими порциями горячее молоко.

Подготовленный картофель начинить фаршем, выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом сковороду, полить сметаной и запечь в предварительно разогретой духовке.

Картофель, фаршированный творогом

Картофель – 1 клубень

Творог – 60 г

Чеснок – 0,5 зубчика

Тертый сыр неострых сортов – 0,5 ч. л.

Соль по вкусу

Картофель помыть, запечь в духовке, очистить, разрезать на половинки, чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть из середины. Картофельную мякоть вместе с творогом протереть сквозь сито, добавить истолченный в ступке чеснок, посолить и тщательно перемешать.

Полученной массой начинить половинки картофеля, посыпать сыром и запечь в предварительно разогретой духовке (можно завернуть их в фольгу).

Клецки из картофеля

Картофель – 2 клубня

Сливочное масло – 2 ч. л.

Молоко – 2 ст. л.

Сметана – 1 ст. л.

Яйцо – 0,5 шт.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и запечь в духовке или отварить на пару, после чего горячим разрезать на половинки, с помощью чайной ложки аккуратно вынуть мякоть и сразу же протереть ее сквозь

сито или пропустить через мясорубку.

Затем, постоянно помешивая, по очереди добавить желток, горячее молоко, а также раствор соли, 1 ч. л. растопленного сливочного масла и взбитый в крепкую пену белок.

Полученное пюре с помощью чайной ложки опускать в слегка подсоленную воду, доведенную до кипения, и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Готовые клецки выложить на блюдо, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и полить сметаной.

Котлеты из картофеля с соусом

Картофель – 2 клубня
Пшеничная мука – 0,5 ч. л.
Растительное масло – 1 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сметанный или молочный соус – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и отварить в мундире в слегка подсоленной воде. Затем очистить, горячим протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, смешать с яйцом и добавить раствор соли.

Из полученного пюре сформовать котлеты, выложить их на сковороду, смазанную растительным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые котлеты полить сметанным или молочным соусом.

Зразы из картофеля с мясом

Картофель – 2 клубня
Говядина (мякоть) – 50 г
Репчатый лук – 20–30 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Для приготовления фарша мясо нарезать маленькими кусочками, залить небольшим количеством воды, добавить раствор соли и тушить до готовности под крышкой на медленном огне.

После этого пропустить его через мясорубку, добавить натертый на мелкой терке лук, немного бульона, в котором оно тушилось, и хорошо перемешать.

Фарш должен получиться сочным, но не очень влажным.

Картофель помыть, отварить в мундире в слегка подсоленной воде, очистить и горячим протереть сквозь сито, затем добавить яйцо, 1,5 ч. л. сливочного масла и раствор соли, все тщательно перемешать и скатать из полученного пюре шарики. После этого их слегка раскатать скалкой или приплюснуть руками, чтобы получились лепешки толщиной 5–7 мм.

На каждую из них положить фарш, края лепешек соединить и сформовать зразы, выложить их на сковороду, смазанную оставшимся сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые зразы выложить на блюдо и полить сметаной.

Овощные голубцы с рисом

Небольшие капустные листья – 4 шт.
Морковь – 2 шт.
Репа – 1 шт.
Репчатый лук – 0,5 шт.
Рис – 2 ст. л.
Сливочное масло – 15 г
Томатная паста – 1 ч. л.
Сметана – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Капустные листья промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Твердые прожилки срезать или отбить.

Овощи помыть, очистить, нашинковать, залить небольшим количеством воды, посолить, добавить сливочное масло и тушить на медленном огне под крышкой до полуготовности. Рис отварить в слегка подсоленной воде до полуготовности, соединить с овощами и хорошо перемешать.

Полученный фарш выложить на капустные листья и завернуть таким образом, чтобы получились голубцы.

Поместить их в кастрюлю, залить сметаной, смешанной с томатной пастой, поставить на огонь и довести до кипения. После этого поставить в предварительно разогретую духовку и тушить до готовности на медленном огне.

Блюда из фруктов и ягод

Лучшими фруктами для детского питания являются те, которые были выращены в собственном саду, потому что только в этом случае можно с уверенностью сказать, что они не содержат никаких вредных веществ.

Однако чаще всего фрукты для детей приходится покупать в магазине или на рынке. В этом случае рекомендуется приобрести специальные тесты на наличие нитратов. Выбирая овощи на базаре, не стоит останавливать свой взгляд на красивых и крупных заморских фруктах.

Их замечательный товарный вид, как правило, свидетельствует о том, что они были выращены с использованием химических удобрений.

Предпочтение следует отдавать плодам не особо крупного размера и с небольшими изъянами, которые говорят об их экологической чистоте.

Фрукты с толстой кожурой не всегда надо очищать, ведь чем толще кожура, тем больше в ней грубой клетчатки, которая весьма полезна для кишечника. Чистить необходимо только красивые импортные яблоки, так как перед длительной транспортировкой их обрабатывают химическими средствами, чтобы уберечь от повреждений.

Чистят яблоки и для приготовления пюре для самых маленьких детей. Готовят его из фруктов зеленого цвета, потому что красные плоды очень часто вызывают у детей аллергическую реакцию.

Яблоко трут на пластмассовой терке непосредственно перед едой. Заготавливать пюре впрок не рекомендуется, так как в этом случае утратится большая часть содержащихся в нем витаминов и других полезных веществ.

Когда у малыша появляются первые зубы, ему надо давать грызть яблоко. А на 2-м году жизни ребенку надо давать фрукты и ягоды целиком, не подслащивая их.

Их можно слегка полить сахарным сиропом только в том случае, когда малыш капризничает и не хочет есть слишком кислые для него ягоды.

Очень часто взрослые проецируют на детей свои вкусовые пристрастия, чего делать ни в коем случае нельзя.

Малыш с еще не сформировавшимся и неискушенным вкусом с удовольствием ест смородину и крыжовник.

И не надо ему в этом препятствовать, тем более что эти ягоды полезнее всего в натуральном виде с семечками и шкурками.

Детям первого года жизни тоже можно давать ягоды целиком, однако тщательно выбирать самые мягкие и спелые.

Большое количество полезных веществ содержится в лесных ягодах: чернике, бруснике и землянике.

Их даже называют целебными и рекомендуют ослабленным малышам, а также детям, страдающим диабетом и ожирением.

Ведь какой бы сладкой ни была, например, черника, она абсолютно безопасна для диабетиков, потому что в ее состав входит фруктоза, которая хорошо усваивается при этом заболевании.

Не стоит опасаться давать землянику и ребенку-аллергику. Она вызывает аллергическую реакцию только в том случае, когда ребенку в первый раз дают слишком большое количество ягод.

Выше уже говорилось о том, что каждый новый продукт вводится постепенно, начиная с очень небольшой порции.

И только в том случае, когда у ребенка нет сыпи, тошноты или расстройства желудка (то есть отсутствуют признаки пищевой аллергии), порцию можно увеличить.

Бытует мнение, что в свежеотжатых соках больше витаминов, чем в самих плодах. С этим трудно поспорить. Действительно, витамины в соках содержатся в более концентрированном виде.

Однако витамин С разрушается под воздействием воздуха и света. Кроме того, в соках остается совсем мало и других полезных ингредиентов (минеральных веществ, пектинов, пищевых волокон), которые содержатся в кожуре (кожице) и прилегающей к ней мякоти. Вот почему, помимо соков, ребенку необходимо давать целые плоды и ягоды.

Чтобы обеспечить малыша фруктами и ягодами в зимний период, многие мамы прибегают к консервированию. В вареньях, пюре и ягодах, измельченных с сахаром, действительно сохраняется большинство витаминов и минеральных веществ (исключение составляет витамин С).

Плоды, предназначенные для консервирования, протирать надо небольшими порциями, используя для этого пластмассовую терку и эмалированную посуду. Мешать фруктово-ягодное пюре желательно деревянной ложкой или лопаточкой. Протертые плоды необходимо быстро переложить в стерилизованную стеклянную банку, закрыть ее крышкой и поставить в холодильник. Заготавливая фрукты и ягоды впрок, следует помнить о том, что чем меньше в пюре сахара, тем полезнее оно для ребенка.

Больше всего витаминов и полезных веществ сохраняется в так называемых вареньях-пятиминутках. Это относится и к витамину С.

Однако лучшим способом, который позволяет сохранить максимальное количество полезных веществ, является глубокая заморозка.

Фрукты и ягоды надо давать всем детям без исключения даже в том случае, когда они страдают частыми кишечными расстройствами или подвержены аллергии. Просто фрукты для них надо предварительно слегка запечь в духовке, а ягоды обдать кипятком.

В заключение несколько слов о пользе некоторых фруктов и ягод.

Очень хорошо усваивается детским организмом яблочное пюре. Американские врачи даже разработали специальную диету под названием БРАТ (по начальным буквам входящих в нее продуктов) для детей, страдающих расстройством желудка.

В основе этой диеты 4 компонента: банан, рис, яблоко и тост. Кроме того, в яблоках содержится большое количество железа, что делает их незаменимым продуктом, предупреждающим развитие анемии (малокровия).

Кроме того, железом богаты вишня и малина. А вишневый сок рекомендуется давать детям с плохим аппетитом. Пюре из авокадо хорошо предлагать детям в период отлучения их от груди.

Его можно давать в чистом виде или смешивать с яблочным или грушевым пюре.

В кураге содержится большое количество бета-каротина, железа и калия. А в сушеных фруктах полезных веществ больше, чем в свежих.

Черную смородину – источник витамина С – необходимо давать ослабленным детям, особенно в период выздоровления после болезни.

Пюре из кураги

Курага – 50 г

Курагу тщательно промыть в теплой воде, затем залить холодной водой и оставить на 4–5 часов.

Разбухшие фрукты варить в той же воде, в которой они были замочены, до мягкости, после чего протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера.

Если на вкус пюре получится слишком кислым, его можно слегка подсластить, добавив сахарный сироп.

Пюре из кураги с рисом

Курага – 50 г

Детская рисовая каша (в порошке) – 1 ст. л.

Молочная смесь (или грудное молоко) – 3 ст. л.

Вода – 150 мл

Курагу промыть, залить водой, поставить на огонь и варить до мягкости (приблизительно 20 минут), после чего вместе с отваром протереть сквозь сито.

Рисовый порошок смешать с молочной смесью и 1 ст. л. абрикосового пюре.

Остальное пюре можно хранить в холодильнике, обязательно накрыв ее крышкой, в течение 2 дней.

Пюре из кураги, яблока и груши

Курага – 30 г

Яблоко – 0,5 шт.

Груша – 0,5 шт.

Вода – 2 ст. л.

Детская рисовая каша (в порошке) – 0,5 ст. л.

Молочная смесь (или грудное молоко) – 1 ст. л.

Курагу крупно нарезать. Яблоко и грушу очистить, удалить семена и измельчить. Курагу и яблоко залить водой, довести до кипения и варить в течение 5 минут, затем добавить грушу и держать на среднем огне еще 2 минуты. Готовые фрукты вместе с отваром протереть сквозь сито.

Молочную смесь соединить с рисовым порошком, добавить фруктовое пюре и хорошо перемешать.

Вместо риса можно использовать мякоть банана.

Пюре из яблока с тыквой

Яблоко – 1 шт.

Мякоть тыквы – 50–70 г

Сливочное масло – 1 ч. л.

Раствор сахара – 1 ч. л.

Яблоко помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Аналогичным образом измельчить тыкву, залить ее водой и варить на медленном огне под крышкой до мягкости.

Затем добавить яблоко и держать на небольшом огне еще 10 минут.

Горячие тыкву и яблоко протереть сквозь сито, добавить сахарный сироп и прокипятить. Готовое пюре слегка остудить и заправить сливочным маслом.

Пюре из яблока

Яблоко – 1 шт.

Яблоко помыть, обдать кипятком, очистить и натереть на мелкой терке.

Если оно кислое, можно добавить 0,5–1 ч. л. сахарного сиропа.

Пюре из груши с яблочным соком

Десертная груша – 0,5 шт.

Яблочный сок – 0,5 ч. л.

Грушу хорошо помыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой и тушить на медленном огне под крышкой до мягкости. Затем протереть вместе с отваром сквозь сито, добавить яблочный сок и хорошо перемешать.

Печеное яблоко

Яблоко – 1 шт.

Яблоко помыть, наколоть в нескольких местах вилкой, положить на сковороду, налить в нее небольшое количество воды, поставить в предварительно разогретую духовку и запечь.

Печеное яблоко с творогом

Яблоко – 1 шт.

Творог – 0,5 ст. л.

Желток – 0,5 шт.

Манная крупа – 0,5 ч. л.

Сахар – 0,5 ч. л.

Творог хорошо протереть сквозь мелкое сито и тщательно смешать с манной крупой, сахаром и желтком.

Яблоко помыть, срезать верхушку, с помощью чайной ложки аккуратно вынуть сердцевину с мякотью, заполнить углубление творожной массой и запечь начиненный фрукт в предварительно разогретой духовке.

Фруктовая смесь с кукурузными хлопьями

Несладкие кукурузные хлопья – 0,25 стакана

Изюм – 1 ст. л.

Яблоко – 0,25 шт.

Груша – 0,25 шт.

Банан – 0,25 шт.

Четвертая часть йогурта (молочного или сливочного) – 1 ст. л.

Молотые ядра грецких орехов – 0,5 ч. л.

Молоко – 0,25 стакана

Изюм промыть, залить горячим молоком, через 20 минут добавить хлопья и влить оставшееся горячее молоко и оставить еще на 10 минут.

В результате хлопья не должны получиться слишком мягкими.

Фрукты помыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с изюмом и хлопьями, предварительно слив молоко, в котором они были замочены, после чего заправить йогуртом и посыпать молотыми орехами.

Молочно-ягодное пюре с желтком

Ягоды – 1,5 ст. л.

Молоко – 0,5 стакана

Сахар – 0,5 ч. л.

Желток – 0,5 шт.

Молоко вскипятить, добавить яичный желток, растертый с сахаром, и снова довести до кипения.

Затем снять с огня, процедить, слегка остудить и смешать с протертыми сквозь сито ягодами.

Крупяные отвары

Если в домашних условиях необходимо приготовить заменитель женского молока, аналогичный искусственным молочным смесям промышленного производства, для этого можно использовать крупяные отвары. Ими разводят цельное молоко или кефир из расчета 1 часть отвара на 2 части молока или кефира.

Рис, гречневую и овсяную крупу тщательно перебрать, промыть, несколько раз меняя воду.

Затем выложить на салфетку и дать просохнуть, после чего перемолоть в муку с помощью кофемолки.

В эмалированную кастрюлю влить 4,5 стакана воды и довести до кипения, после чего тонкой струйкой, непрерывно помешивая, чтобы не было комочков, добавить крупяную муку, размешанную в 0,5 стакана теплой воды, и варить в течение 3 минуты.

Потом добавить немного сахарного сиропа, снова довести до кипения и снять с огня. Полученный отвар остудить и поставить в холодильник, где он может храниться в течение 1 суток.

Для приготовления отвара вместо крупяной муки, приготовленной в домашних условиях, можно использовать готовую муку для детского питания.

Каши и другие блюда из крупы

Крупы обладают высокой пищевой ценностью, являясь источником практически всех питательных веществ, необходимых для бесперебойной работы человеческого организма: белков и аминокислот, жиров и жирных кислот, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

В рационе ребенка раннего возраста основным блюдом, которое готовится из круп, являются каши. И это связано не только с тем, что каши полезны, но и с тем, что существует множество рецептов их приготовления, которые позволяют разнообразить их вкус и придать им новые кулинарные свойства.

Каши могут быть жидкими и густыми, рассыпчатыми и вязкими, с сахаром или маслом. Их можно подавать как на завтрак (самостоятельное блюдо), так и на обед (гарнир).

Допускаются самые разнообразные сочетания: с овощами, фруктами, орехами, грибами, яйцами и т. д.

Это значительно повышает вкусовые качества блюд и улучшает питательные свойства за счет, например, белков, содержащихся в яйцах или орехах.

Каши с добавками по-другому воздействуют на пищеварительную систему. Например, манная каша в сочетании с орехами, морковью и изюмом стимулирует двигательную функцию кишечника, чего не делает каша без добавок. А если рисовую кашу приготовить с яблоками, фрукты нейтрализуют закрепляющее свойство риса.

Одна и та же каша может по-разному воздействовать на организм человека, если для ее приготовления будут использованы различные способы кулинарной обработки. Если взять, например, рассыпчатые каши, они, действуя раздражающе на слизистую желудочно-кишечного тракта, активизируют его двигательную активность. В то время как протертые или вязкие каши таким свойством не обладают.

В связи с этим детям раннего возраста рекомендуется готовить протертые или вязкие каши, которые не будут раздражать нежную слизистую желудка и кишечника. Вязкие каши, кроме того, можно использовать для приготовления суфле и пудингов, а полувязкие – для приготовления котлет, биточков и запеканок.

Перед использованием крупу необходимо перебрать и промыть, несколько раз меняя воду.

Однако манную крупу достаточно просто просеять через сито, а гречневую – сначала перебрать, а потом подсушить в

предварительно разогретой духовке.

В табл. 23 приведено примерное количество жидкости, которое требуется для приготовления той или иной каши, а также необходимое для этого время.

Таблица 23

Количество жидкости, необходимое для приготовления каш, и продолжительность приготовления

Наименование	Соотношение крупы и жидкости	Время приготовления, минуты
Манная каша		8–10
жидкая	1 : 5	
полувязкая	1 : 4	
вязкая	1 : 3,7	
Рисовая каша		30
(из дробленого риса)		20
жидкая	1 : 5,7	
полувязкая	1 : 4,5	
вязкая	1 : 4	
рассыпчатая	1 : 2,1	
Овсяная каша из хлопьев «Геркулес»		5
вязкая	1 : 3,7	
полужидкая	1 : 5,7	

Наименование	Соотношение крупы и жидкости	Время приготовления, минуты
Гречневая каша		
жидкая	1 : 4,5	50
полувязкая	1 : 3,5	40
вязкая	1 : 3,2	40
рассыпчатая	1 : 2,5	30
Перловая каша		75
(из замоченной крупы)		45
вязкая	1 : 4	
рассыпчатая	1 : 2,5	

Каши для детей раннего возраста можно готовить не только на цельном или разбавленном молоке, но и на воде или овощном бульоне одним из двух самых распространенных способов.

Способ № 1. Крупу тщательно перебрать, промыть, несколько раз меняя воду, затем высыпать на салфетку, чтобы она подсохла, а после этого смолоть ее с помощью кофемолки. Полученную крупяную муку тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать в кипящее молоко, воду или овощной отвар, добавить соляной раствор, сахарный сироп и варить до готовности, не забывая при этом мешать кашу, чтобы не было комочков и она не подгорала.

Способ № 2. Крупу залить водой и варить до готовности. Затем протереть ее сквозь сито или измельчить с помощью блендера, развести горячим молоком, добавить раствор соли, сахарный сироп, снова поставить на огонь, довести до кипения и на медленном огне варить 2–3 минуты.

Готовую кашу следует заправить сливочным маслом.

Манная каша 5 %-ная

Манная крупа – 1 ч. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 0,25 стакана
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Воду вскипятить, помешивая, тонкой струйкой всыпать просеянную манную крупу и варить на медленном огне при постоянном помешивании в течение 8 минут. После того как

крупа разварится, добавить раствор соли и сахарный сироп, влить горячее (70 °С) некипяченое молоко. Кашу снова довести до кипения и держать на медленном огне еще 1–2 минуты.

Манная каша 10 %-ная

Манная крупа – 1 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 150 мл
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Вскипятить воду со 100 мл молока, всыпать тонкой струйкой просеянную манную крупу и варить, постоянно помешивая, на медленном огне в течение 8 минут.

Затем добавить раствор соли, сахарный сироп, а также оставшееся молоко, подогретое до 70 °С, и держать на небольшом огне еще в течение 2–3 минут.

Готовую кашу заправить сливочным маслом. Ее рекомендуется давать детям старше 6 месяцев по 150–200 г на 1 кормление.

Манная каша на яблочном соке

Манная крупа – 2 ст. л.
Яблочный сок – 0,25 стакана
Вода – 0,25 стакана

Яблочный сок развести водой, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить на медленном огне, постоянно помешивая, в течение 8–10 минут.

Манная каша со сливочным маслом

Манная крупа – 1 ст. л.
Вода – 0,25 стакана
Молоко – 150 мл
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Манную крупу просеять, всыпать в кипящую воду и варить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 5 минут. Затем добавить молоко, раствор соли, сахарный сироп, довести до кипения и держать на среднем огне еще 1–2 минуты. Готовую кашу слегка остудить и заправить сливочным маслом.

Манная каша со сливочным маслом и вареньем

Манная крупа – 1 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Сливочное масло – 1 ч. л.
Варенье – 1 ст. л.

Сварить манную кашу на молоке, после чего слегка охладить, заправить сливочным маслом и смешать с вареньем.

Манная каша с тыквенным пюре

Манная крупа – 1 ст. л.
Вода – 0,25 стакана
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 1 ч. л.
Для пюре
Мякоть тыквы – 100 г
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Из манной крупы, воды и молока сварить кашу.

Мякоть тыквы нарезать тонкими ломтиками, залить небольшим количеством воды и варить под крышкой на медленном огне до мягкости. Готовую тыкву протереть сквозь сито, добавить раствор соли, сахарный сироп и тщательно перемешать.

Манную кашу соединить с тыквенным пюре, поставить на огонь и варить в течение 7–10 минут, после чего заправить сливочным маслом.

Манная каша с яйцом

Манная крупа – 1 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Желток – 0,25 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Молоко (оставив 1 ст. л.) развести водой, поставить на огонь, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, постоянно помешивая, в течение 8–10 минут.

В готовую кашу добавить сливочное масло, раствор соли и желток, растертый с оставшимся молоком. Чтобы сделать кашу сладкой, во время варки вместе с манной крупой можно добавить 1 ст. л. сахара или меда.

Манная каша с морковью

Морковь – 1 шт.
Манная крупа – 1 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Морковь помыть, очистить, ополоснуть под струей холодной воды, натереть на мелкой терке, добавить сахар, соль, 0,5 ч. л. сливочного масла и тушить на медленном огне в течение 10 минут.

Затем влить горячее молоко, довести до кипения, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать манную крупу и варить до загустения.

Готовую кашу заправить оставшимся сливочным маслом и поставить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

Суфле из манной каши с вареньем

Манная крупа – 2 ст. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 0,25 стакана
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Варенье – 2 ч. л.

Из манной крупы, воды, молока и раствора соли сварить кашу. Когда она слегка остынет, добавить 1,5 ч. л. сливочного масла, растертый с сахарным сиропом желток, а затем взбитый в крепкую пену белок.

Все тщательно перемешать и выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму так, чтобы каша не доходила до края формы на четверть. Форму поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20 минут.

Готовое суфле выложить на блюдо и полить вареньем.

Гренки из манной каши

Манная крупа – 2 ст. л.
Молоко – 0,25 стакана
Вода – 0,25 стакана

Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Сыр – 2 ч. л.
Желток – 1 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из манной крупы, а также воды, молока и раствора соли сварить густую манную кашу.

После того как она слегка остынет, смешать ее с желтком, выложить тонким слоем (толщиной не более 1 см) на плоское блюдо, смоченное водой, и поставить в холодильник на 1 час.

С помощью рюмки из охлажденной каши вырезать кружочки, выложить их на небольшую сковороду, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, посыпать тертым сыром, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые гренки можно подать как самостоятельное блюдо или в дополнение к мясному или рыбному бульону. Запивать их лучше всего молоком.

Оладьи из манной каши

Манная крупа – 1,5 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Дрожжи – 2 г
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из манной крупы, молока и сахарного сиропа сварить кашу, добавить желток и дрожжи, распущенные в 1 ст. л. теплой воды. Через 2 часа, когда тесто подойдет, добавить взбитый в крутую пену яичный белок. На сковороде растопить сливочное масло и выпекать на ней оладьи, которые перед подачей на стол нужно полить сметаной.

Крокеты из манной крупы

Манная крупа – 2 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Сметана – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Из манной крупы, воды и раствора соли сварить густую кашу. Когда она слегка остынет, смешать ее с желтком и сыром. После того как каша остынет совсем, сформовать из нее маленькие шарики – крокеты, помазать их белком, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые крокеты полить сметаной.

Битки из манной крупы с фруктовым соусом

Манная крупа – 1,5 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Сахар – 1 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 0,5 ч. л.
Фруктовый соус – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Из молока и манной крупы сварить кашу обычным способом, слегка ее остудить, затем добавить соль, сахар, яйцо и тщательно перемешать.

Из полученной массы сформовать битки, обвалять их в панировочных сухарях и быстро обжарить с обеих сторон в растопленном сливочном масле.

Готовые битки выложить на блюдо и полить фруктовым соусом.

Пшенная каша

Пшено – 2 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Пшено перебрать, тщательно промыть в теплой воде, обдать кипятком, залить кипящей водой и держать на медленном огне в течение 25 минут. Когда крупа впитает в себя всю жидкость, добавить горячее молоко, сахарный сироп и раствор соли и варить еще 25 минут.

Горячую кашу заправить размягченным сливочным маслом.

Пшенная каша на молоке

Пшено – 3 ст. л.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.

Пшено промыть, несколько раз меняя воду. Затем залить 1,5 стакана кипятка и варить, постоянно помешивая, в течение 15 минут.

Потом влить горячее молоко, перемешать и держать на небольшом огне еще примерно 15 минут.

Готовую кашу следует заправить размягченным сливочным маслом.

При желании в нее можно добавить измельченный в блендере банан или натертые на мелкой терке яблоко или грушу. А если ребенок плохо жует, кашу можно протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера.

Пшенная каша в горшочке

Пшено – 2,5 ст. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 1 стакан
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Пшено перебрать, хорошо промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду и варить на медленном огне до готовности в течение 5–7 минут.

Затем воду слить, кашу переложить в керамический горшок, залить горячим молоком, добавить сливочное масло и перемешать. Горшочек с кашей поставить в духовку и запекать до готовности в течение полутора часов.

Пшенная каша с тыквой

Пшено – 0,25 стакана
Мякоть тыквы – 150 г
Сахар – 1,5 ч. л.
Молоко – 0,75 стакана
Сливочное масло – 10 г
Соль по вкусу

Тыкву нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и сахаром, после этого залить небольшим количеством кипятка, поставить на огонь и довести до кипения. Затем всыпать пшено и варить в течение 40–45 минут.

За 5 минут до готовности влить горячее молоко. А перед подачей на стол добавить сливочное масло.

Пшеничная каша с яблоком

Пшеничная крупа – 100 г
Яблоко – 1 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.

Пшеничную крупу промыть, несколько раз меняя воду. Затем залить ее водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20–25 минут.

Готовую кашу протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, развести горячим молоком, снова поставить на огонь и держать на среднем огне еще 5 минут. Готовую кашу заправить сливочным маслом и смешать с натертым на мелкой терке яблоком.

Котлеты из пшеничной крупы с морковью

Пшеничная крупа – 2 ст. л.
Морковь – 10 г
Репчатый лук – 10 г
Растительное масло – 1 ст. л.
Соль по вкусу

Пшено залить небольшим количеством воды и оставить на 30 минут. Затем разбухшую крупу пропустить через мясорубку. Лук очистить, нашинковать, обжарить в растительном масле и измельчить аналогичным образом. Морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке.

Крупу и овощи посолить и хорошо перемешать, чтобы получился жидкий фарш, сформовать из него котлеты и обжарить их в растительном масле. Их можно подавать в горячем или холодном виде.

Рисовая каша

Рис – 1 ст. л.
Вода – 1 стакан
Молоко – 150 мл
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рис тщательно перебрать, промыть, несколько раз меняя воду, залить кипятком и варить до образований вязкой разваренной массы (приблизительно 50–60 минут). В процессе варки вода будет выкипать, поэтому ее можно доливать, но небольшими порциями, чтобы в результате объем каши не

превышал 1 стакана.

Рис горячим протереть сквозь сито, добавить подогретое до 70 ˚С молоко, все хорошо перемешать и еще раз протереть сквозь сито. Затем добавить сахарный сироп, раствор соли, поставить на огонь и варить, помешивая, еще 2–3 минуты.

Готовую кашу следует заправить сливочным маслом.

Рисовая каша для гарнира

Рис – 1,5 ст. л.

Вода – 0,5 стакана

Сливочное масло – 2 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рис перебрать, промыть, залить кипятком, накрыть крышкой и держать на медленном огне в течение 20 минут.

Затем добавить сливочное масло, раствор соли и варить до тех пор, пока крупа полностью не впитает всю жидкость. При этом кашу необходимо время от времени переворачивать снизу вверх.

Разбухший рис под крышкой поставить в предварительно разогретую духовку на 10–15 минут.

Такой гарнир хорошо сочетается с отварным мясом или птицей.

Рисовая каша с тыквой и сливочным маслом

Рис – 0,5 стакана

Мякоть тыквы – 100 г

Молоко – 0,5 стакана

Сахар – 1 ч. л.

Сливочное масло – 10 г

Соль по вкусу

Рис промыть, несколько раз меняя воду. Затем залить 1,5 стакана холодной воды, посолить, поставить на огонь, довести до кипения и варить, постоянно помешивая, в течение 15 минут.

В результате варки должна получиться вязкая масса.

Тыкву натереть на крупной терке, залить горячим молоком, посыпать сахаром, посолить и варить на медленном огне, помешивая, в течение 10 минут.

Готовую тыкву протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, после чего соединить с рисовой кашей и заправить сливочным маслом.

Рисовая каша с грушей и сливочным маслом

Рис – 50 г
Груша – 30 г
Сливочное масло – 5 г
Молоко – 0,5 стакана

Рис промыть, несколько раз меняя воду, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне до готовности. Полученную кашу протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, затем развести горячим молоком, заправить сливочным маслом и смешать с грушей, натертой на мелкой терке.

Рисовая каша с яблоком

Яблоко – 0,5 шт.
Рис – 2,5 ч. л.
Вода – 0,25 стакана
Молоко – 0,5 стакана
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Яблоко помыть и очистить. Кожицу залить кипящей водой и держать на медленном огне в течение 5 минут.

Полученный отвар процедить, смешать с молоком, всыпать рис и отварить его, после чего добавить соль, сахар, натертое на мелкой терке яблоко и довести до кипения.

Готовую кашу следует заправить сливочным маслом.

Плов с сухофруктами

Рис – 1 ст. л.
Сухофрукты – 30 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Сухофрукты без косточек промыть горячей водой и мелко нарезать или измельчить с помощью блендера.

Рис варить до полуготовности, затем соединить с сухофруктами, добавить сахар, сливочное масло, хорошо перемешать, переложить в форму и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовое блюдо подать на стол теплым.

Плов с фруктами и тыквой

Рис – 1,5 ст. л.

Мякоть тыквы – 50 г
Яблоко – 25 г
Груша твердых сортов – 25 г
Изюм – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.

Тыкву, яблоко и грушу нарезать кусочками. Фрукты смешать с изюмом. В кастрюлю выложить слоями тыкву, половину риса, фруктовую смесь и оставшийся рис. Верхний слой сбрызнуть растопленным сливочным маслом. Затем налить столько горячей воды, чтобы она только покрывала верхний слой. Плов варить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 1 часа.

Кукурузная каша

Кукурузная крупа – 3 ст. л.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 5 г

Кукурузную крупу залить 0,5 стакана холодной воды, поставить на огонь и варить до готовности.

Кашу горячей протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера, после чего развести горячим молоком, снова поставить на огонь и довести до кипения.

Готовую кашу заправить размягченным сливочным маслом.

При желании в кашу можно добавить кружочек банана, размятого с помощью вилки.

Кукурузная каша с черносливом

Кукурузная крупа – 1 ст. л.
Чернослив – 4 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Чернослив промыть под струей проточной воды и отварить в 0,5 стакана воды. Затем снять с огня и дать остыть, не сливая отвар. Разбухший чернослив измельчить с помощью блендера или протереть сквозь сито.

Довести объем оставшегося отвара до 0,5 стакана, поставить на огонь, вскипятить и всыпать крупу.

Через 15 минут добавить молоко, сахар, соль и варить еще 20 минут.

В готовую кашу добавить сливочное масло и чернослив.

Каша-размазня из гречневой крупы

Гречневая крупа – 2 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 150 мл
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Воду вскипятить, добавить раствор соли, всыпать крупу и варить в течение 40 минут. Затем добавить горячее молоко, а также сахарный сироп и варить на медленном огне еще 2–3 минуты.

Готовую кашу заправить размягченным сливочным маслом.

Гречневая каша рассыпчатая

Гречневая крупа – 3 ст. л.
Вода – 1 стакан
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 1 ч. л.

Крупу перебрать, промыть в теплой воде и сразу же откинуть на дуршлаг, чтобы она подсохла.

Воду вскипятить, добавить раствор соли, всыпать подсохшую крупу и варить на медленном огне в течение 20 минут. За это время крупа должна разбухнуть и впитать всю жидкость. Кастрюлю с кашей поставить в емкость с горячей водой и оставить на 1 час.

Готовую кашу заправить размягченным сливочным маслом.

Гречневая каша протертая

Гречневая крупа – 1 ст. л.
Вода – 1 стакан
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Гречневую крупу промыть в теплой воде, залить горячей водой, затем слить ее и залить новой порцией горячей воды. Потом добавить раствор соли, сахарный сироп и отварить. Готовую кашу плотно закрыть крышкой, закутать в шерстяной платок и оставить на 30 минут. Горячую кашу протереть сквозь сито и заправить сливочным маслом.

Гречневая каша с медом

Гречневая крупа – 2 ч. л.
Молочная смесь
(или грудное молоко) – 0,5 стакана
Мед – 0,5 ч. л.

Гречневую крупу размолоть в кофемолке. Полученную муку залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и хорошо перемешать.

Затем тонкой струйкой, постоянно помешивая, вылить в кипящее молоко и варить в течение 3–4 минут.

В готовую кашу добавить мед.

Малышам с 6 месяцев в кашу можно добавлять сливочное масло, ягоды (малину, клубнику), банан или творожный крем.

Крупеник гречневый

Гречневая крупа – 1 ст. л.
Творог – 1 ст. л.
Сливочное масло – 2,5 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сахар – 0,5 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Из гречневой крупы сварить кашу. Когда она слегка остынет, добавить в нее 2 ч. л. сливочного масла, яйцо, сахар и протертый сквозь сито творог и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый крупеник полить сметаной.

Крупеник гречневый с творогом

Гречневая крупа – 1 ст. л.
Молоко – 0,5 стакана
Вода – 0,5 стакана
Творог – 2 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сметана – 1,5 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Из гречневой крупы, молока и воды сварить кашу и сразу же протереть ее сквозь сито. Затем соединить с протертым творогом, добавить сахар, 1 ч. л. сливочного масла, яйцо и тщательно

перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый крупеник выложить на блюдо и полить сметаной.

Вместо сметаны можно использовать фруктовый или молочный соус.

Овсяная каша

Овсяные хлопья «Геркулес» – 1 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Крупу тщательно перебрать, залить кипятком и варить на медленном огне в течение 5 минут. Затем горячую кашу протереть сквозь сито, развести горячим молоком и хорошо перемешать, после чего добавить раствор соли и сахарный сироп, поставить на огонь и довести до кипения.

Готовую кашу заправить размягченным сливочным маслом.

Овсяная каша с тыквой

Овсяные хлопья «Геркулес» – 1 ст. л.
Мякоть тыквы – 50 г
Молоко – 0,5 стакана
Вода – 0,5 стакана
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Тыкву нарезать маленькими кубиками, залить кипятком, добавить сахарный сироп, раствор соли и тушить на медленном огне, накрыв крышкой, в течение 30 минут. Затем всыпать овсяные хлопья, влить горячее молоко и тушить еще 30 минут.

Горячую кашу протереть сквозь сито, довести до кипения и заправить сливочным маслом.

Котлеты из овсяной крупы с морковью

Овсяная крупа – 3 ст. л.
Морковь – 10 г
Репчатый лук – 10 г
Корочка ржаного хлеба – 10 г

Растительное масло – 1 ст. л.

Соль по вкусу

Овсяную крупу залить небольшим количеством холодной воды и оставить на ночь, а затем пропустить через мясорубку.

Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить, быстро обжарить в растительном масле и вместе с размоченной в овсяном настое корочкой хлеба пропустить через мясорубку.

Овсяную крупу и овощи посолить и перемешать.

Если фарш получится слишком густым, его можно слегка разбавить овсяным настоем.

Готовый фарш с помощью столовой ложки выкладывать на сковороду и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Эти котлеты можно подавать как горячими, так и холодными.

Они долго не портятся, даже если их не класть в холодильник.

Каша с морковным соком

Крупа (любая) – 1 ст. л.

Молоко – 150 мл

Сахарный сироп – 2 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Для сока

Морковь – 0,5 шт.

Морковь (обязательно с красной сердцевиной) помыть с помощью щетки под струей проточной воды и залить кипятком на 2 минуты. Затем острым ножом соскоблить кожицу, морковь еще раз обдать кипятком и натереть на мелкой терке, после чего выложить в стерильную марлю и, выкручивая ее, выжать сок.

Сварить кашу на молоке любым из описанных выше способов и слегка остудить ее. Непосредственно перед кормлением добавить в нее морковный сок и хорошо перемешать.

Каша с томатным соком

Крупа (любая) – 1 ст. л.

Вода – 0,25 стакана

Молоко – 150 мл

Помидор – 1 шт.

Сахарный сироп – 2 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Помидор помыть и залить кипятком на 1–2 минуты, а затем нарезать мелкими кусочками и с помощью стерильной марли выжать сок.

Сварить кашу на молоке любым из указанных выше способов и слегка остудить ее. Непосредственно перед кормлением добавить в нее томатный сок и хорошо перемешать.

Каша с фруктовым пюре

Крупа (любая) – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Для пюре
Фрукты (свежие или сушеные) – 1,5 ст. л.
Сахарный сироп – 10 г
Сварить кашу на молоке.

Фрукты тщательно помыть под струей проточной воды, залить небольшим количеством холодной воды и варить под крышкой на медленном огне до мягкости. После этого протереть их сквозь сито или измельчить с помощью блендера, добавить сахарный сироп, снова поставить на огонь и варить, периодически помешивая, до загустения.

Готовую кашу заправить сливочным маслом и смешать с горячим фруктовым пюре.

Каша с яблоком

Крупа (любая) – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Яблоко – 0,5 шт.
Сварить кашу на молоке.

Яблоко помыть под струей проточной воды, обдать кипятком, очистить и натереть на мелкой терке.

Дать каше слегка остыть, непосредственно перед кормлением добавить тертое яблоко и перемешать.

Каша на овощном отваре

Крупа (любая) – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Для отвара

Морковь – 3 шт.

Картофель – 0,5 клубня

Капуста (или брюква) – 100 г

Вода – 1 стакан

Для приготовления овощного отвара морковь, капусту и картофель помыть под струей проточной воды, очистить, нарезать мелкой соломкой.

Подготовленные овощи залить кипятком и варить, накрыв крышкой, на медленном огне в течение 20 минут.

Готовый отвар процедить через марлю, не забыв при этом выжать овощи, и влить в него 50 мл молока, после чего вскипятить, всыпать крупу и сварить кашу. За 1–2 минуты до готовности добавить раствор соли, сахарный сироп и оставшееся молоко, подогретое до 70 °С.

Кашу слегка остудить и заправить сливочным маслом.

Каша из сухарей

Сухари из пшеничного хлеба – 40 г

Сахарный сироп – 2 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Вода – 1 стакан

Воду смешать с сахарным сиропом, поставить на огонь, довести до кипения и залить ею сухари.

После того как они набухнут, тщательно протереть их сквозь сито, добавить сливочное масло и перемешать.

Кроме того, в такую кашу можно добавить 0,5 стакана горячего молока или яблочного пюре.

Блюда из вермишели и других макаронных изделий

Макаронные изделия богаты крахмалом и бедны клетчаткой, поэтому они очень хорошо усваиваются детским организмом. Однако в них содержится мало минеральных веществ и витаминов.

Для детского питания следует выбирать макароны, обогащенные яичным порошком или сухим молоком.

Дети, как правило, очень любят макароны. Во-первых, к их вкусу не надо привыкать. Во-вторых, они мягкие и невязкие, поэтому их можно брать руками.

Однако до 1 года кормить ребенка макаронными изделиями не рекомендуется: ферменты, которые способствуют перевариванию муки, формируются в его организме только на 2-м году жизни.

Когда ему исполняется 1 год, макароны в качестве самостоятельного блюда рекомендуется вводить не чаще 1–2 раз в неделю, отменяя в этот день кашу. Приправой к ним могут быть сливочное или растительное (желательно оливковое, кукурузное) масло, зелень или овощи.

Польза блюд, приготовленных из макаронных изделий объясняется не их питательной ценностью (она невелика), а тем, что в них можно «замаскировать» тертые овощи, зелень.

Рожки можно перемешать с практически неотличимой от них желтой стручковой фасолью, а в макароны с помощью кулинарного шприца можно закачать нелюбимое мясное пюре из консервов. Детям очень нравятся цветные макароны.

Однако при покупке таких макарон следует обратить внимание на их состав. Входящие в него красители должны быть натуральными (овощи, фрукты, зелень).

Наряду с макаронными изделиями из муки годовалого малыша можно начинать кормить рисовой, кукурузной или гречневой лапшой, особенно если у него имеется непереносимость глютена.

Блюда из макаронных изделий лучше всего предлагать ребенку на завтрак или обед, но не вечером. И не надо бояться, что любовь к макаронам приведет вашего малыша к избыточному весу. Было доказано, что макаронные изделия из твердых сортов пшеницы не имеют к появлению лишних килограммов никакого отношения.

Варить их лучше всего в большой и высокой кастрюле с

толстыми стенками и дном, а откидывать на дуршлаг с 2 ручками.

Существует формула, по которой легко определить, сколько именно воды и соли требуется для варки макарон – 100: 10: 1. Это означает, что на 100 г макаронных изделий необходимо взять 10 г соли и 1 л воды.

Макароны надо запускать в кипящую воду в самый центр кастрюли, где кипения самое сильное, и время от времени помешивать.

Чтобы в процессе варки она не слиплись, в воду можно добавить 1 ч. л. оливкового масла. Солить воду, в которой варятся макароны, надо сразу же, как только она закипит. Добавлять ее в конце варки не рекомендуется.

Тонкие макаронные изделия следует варить 5 минут, а толстые – 7–10 минут. Кроме того, при этом надо иметь в виду следующее: если макароны варятся не в воде, а в бульоне, тогда время их приготовления увеличивается.

Промывать готовые макароны не надо. Кроме того, рекомендуется не готовить их заранее, а есть горячими.

Отварные макароны с маслом

Макароны – 80 г
Вода – 800 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 1 ч. л.

Макароны мелко разломать, опустить в кипящую подсоленную воду, отварить, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь.

Сковороду поставить на небольшой огонь и добавить сливочное масло. Когда оно растопится выложить макароны и слегка их подогреть.

Отварные макароны в луково-томатном соусе

Макароны – 60 г
Вода – 600 мл
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Для соуса
Репчатый лук – 15 г
Томатный соус – 2 ст. л.
Сметана – 2 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.

В кастрюлю с водой влить раствор соли и довести до

кипения, после чего добавить макароны и варить до готовности. Затем откинуть их на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь.

Для приготовления соуса лук очистить, помыть, нарубить, обжарить в растопленном сливочном масле до розоватого цвета, после чего добавить сметану, томатный соус и тушить на небольшом огне в течение 5 минут.

Готовые макароны выложить на блюдо и полить томатным соусом.

Отварная вермишель со сливочным маслом и сыром

Вермишель – 3 ст. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 2 ч. л.
Раствор соли – 1 ч. л.

Вермишель отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. После того как стекут излишки жидкости, выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и прогреть на самом медленном огне, постоянно помешивая.

Готовую вермишель следует посыпать тертым сыром.

Молочная вермишель с сыром

Вермишель – 30 г
Молоко – 150 мл
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.

Молоко вскипятить, всыпать вермишель и варить на медленном огне в течение 12 минут.

Затем добавить сахар, сливочное масло, тертый сыр и хорошо перемешать.

Вермишель в молоке можно варить 5 минут, затем укутать и оставить на 10 минут, после чего добавить сахар, сливочное масло и сыр.

Вермишель с яблочным пюре

Вермишель – 3 ст. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Раствор соли – 1 ч. л.
Для пюре
Яблоко – 1 шт.

Сахарный сироп – 2 ч. л.

Чтобы приготовить пюре, яблоко помыть, в нескольких местах проколоть вилкой и запечь в духовке, после чего протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера. Полученное пюре смешать с сахарным сиропом, поставить на огонь и довести до кипения.

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь.

Затем поместить в форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла и посыпанную панировочными сухарями, сверху ровным слоем выложить яблочное пюре и сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом, после чего поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20 минут.

Оладьи из вермишели с яблоками

Вермишель – 50 г

Яблоко – 0,25 шт.

Яйцо – 0,5 шт.

Сахар – 1 ч. л.

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Вермишель отварить, смешать с натертым на крупной терке яблоком, добавить сахар, 0,5 ч. л. сливочного масла, яйцо и тщательно перемешать.

Полученную массу с помощью столовой ложки небольшими порциями выкладывать на горячую сковороду с оставшимся растопленным сливочным маслом и обжаривать с обеих сторон.

Лапшевник с творогом

Лапша – 50 г

Творог – 2 ст. л.

Яйцо – 0,5 шт.

Сахар – 0,5 ч. л.

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Сметана – 1 ч. л.

Соль по вкусу

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь.

Затем добавить протертый сквозь сито творог, яйцо, сахар и соль и тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, полить сметаной, сбрызнуть оставшимся

растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканки, яичницы, омлеты, пудинги и другие блюда из яиц

Для приготовления блюд для детского питания необходимо использовать только свежие яйца (куриные или перепелиные). От гусиных и утиных яиц рекомендуется отказаться, так как они могут содержать вредные вещества, действие которых может пагубно отразиться на неокрепшем организме малыша.

Прежде чем приготовить что-либо из яйца, его следует тщательно помыть под теплой проточной водой. Причем иногда для этого целесообразно использовать специальную щеточку.

Если яйцо варить на очень сильном огне, тогда белок быстро становится твердым, в то время как желток остается жидким в течение довольно долгого времени – 5–6 минут. И наоборот, если огонь будет слишком слабым, желток сварится очень быстро, а белок долгое время будет оставаться жидким.

Яйцо с чуть надтреснутой скорлупой лучше варить в подсоленной воде, иначе скорлупа лопнет, и тогда белок вытечет.

Если сразу же после варки яйцо опустить в холодную воду, оно легко очистится, а желток сохранит свой натуральный цвет.

Сырые белки надо отделять от желтков очень аккуратно, так как даже небольшое количество желтка, попавшее в белок, не позволит взбить его в крепкую пену.

Взбивать белки следует в стеклянной или эмалированной посуде. В алюминиевой емкости взбитый белок приобретет не очень аппетитный серый оттенок. Начинать делать это следует медленно, постепенно увеличивая темп.

Вареные яйца

Налить в кастрюлю воды (не менее 1 стакана на каждое яйцо), довести до кипения, опустить в нее яйца и на самом сильном огне минимум за 30 секунд вновь довести воду до кипения.

Яйцо всмятку варят 3–4 минуты, в мешочек – 4–5 минут, вкрутую – 8–10 минут.

Горячий бутерброд с яйцом и молочным соусом

Яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт.
Пшеничный хлеб – 20 г
Сливочное масло – 1 ч. л.

Молочный соус – 1 ст. л.

Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Яйцо очистить, нарезать кружочками, выложить их на ломтик хлеба, полить молочным соусом и растопленным сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из хлеба с яблочным повидлом

Пшеничный хлеб – 100 г

Яблочное повидло – 0,5 стакана

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 0,5 стакана

Сахар – 2 ч. л.

Корица – 0,25 ч. л.

Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Хлеб слегка поджарить в духовке или тостере и нарезать маленькими кубиками, которые затем слоями выложить в смазанную сливочным маслом форму. Каждый слой посыпать сахаром, смешанным с корицей, и смазать повидлом.

Яйцо хорошо взбить и, продолжая взбивать, влить в него молоко.

Полученной смесью залить выложенный слоями хлеб и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из вермишели с яблоками и курагой

Вермишель – 100 г

Яблоко – 1 шт.

Яйцо – 1 шт.

Курага – 2 ст. л.

Сахар – 1 ст. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Соль по вкусу

Вермишель запустить в кипящую подсоленную воду (1,5 стакана) и варить, периодически помешивая, до готовности. Затем откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и дать излишкам жидкости стечь.

Яблоко помыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Курагу залить горячей водой на 20 минут, после чего слить ее, а курагу мелко нарезать. Яйцо смешать с сахаром и взбить с помощью миксера.

В отварную вермишель добавить яблоко, курагу и взбитое с сахаром яйцо, все перемешать, выложить в форму, смазанную

сливочным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из вермишели с творогом

Вермишель – 50 г
Творог – 2 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Соль по вкусу

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь.

Затем смешать с протертым сквозь сито творогом, яйцом и сахаром.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из вермишели с мясом и томатным соусом

Вермишель – 5 ст. л.
Отварное мясо – 50 г
Репчатый лук – 20 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 2 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.
Томатный соус – 2 ст. л.

Вермишель отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь, после чего смешать с взбитым яйцом (0,5 шт.).

Лук очистить, нарубить и смешать с пропущенным через мясорубку отварным мясом.

Половину вермишели выложить в форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, на нее ровным слоем – мясной фарш, а затем и оставшуюся вермишель. Сверху смазать оставшимся яйцом, смешанным с молоком, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку выложить на блюдо и полить томатным соусом.

Запеканка из макарон с мясом и капустой

Макароны – 30 г
Отварное мясо – 50 г
Капуста – 50 г
Репчатый лук – 10 г
Яйцо – 0,25 шт.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Мясо пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать, макароны отварить, лук измельчить и быстро обжарить в 1 ч. л. растопленного сливочного масла.

Макароны, мясо и овощи соединить, добавить яйцо и все тщательно перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом, посыпать тертым сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из риса

Рис – 1 ст. л.
Молоко – 0,25 стакана
Желток – 0,25 шт.
Белок – 1 шт.
Сахар – 0,25 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Из риса и молока сварить рисовую кашу. Когда она слегка остынет, смешать ее сначала с желтком, растертым с сахаром, а затем с взбитым в крепкую пену белком.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из риса с сыром

Рис – 2 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ст. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Рис перебрать, хорошо промыть, несколько раз меняя воду, залить кипятком и варить, накрыв крышкой, на медленном огне в

течение 15 минут.

Затем откинуть его на дуршлаг и дать стечь излишкам жидкости, после чего залить горячим молоком и варить, постоянно помешивая, пока он не впитает все молоко. После этого добавить раствор соли и все тщательно перемешать.

Готовый рис слоями выложить в смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла форму, пересыпая каждый слой тертым сыром. Верхний слой тоже посыпать сыром и сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом, после чего запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из риса с яблоками и сметаной

Рис – 2 ст. л.
Вода – 1,5 стакана
Яблоко – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Раствор соли – 1 ч. л.

Рис отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости.

Затем смешать сначала с желтком, растертым с 1 ч. л. сливочного масла и 1 ч. л. сахарного сиропа, а потом с взбитым в крепкую пену белком.

В форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, выложить половину рисовой массы, на нее мелко нарезанное яблоко, сбрызнуть оставшимся сахарным сиропом и накрыть все остальным рисом. Поверхность разровнять и сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом.

Форму с рисом поставить в предварительно разогретую духовку и запекать до готовности, после чего полить сметаной.

Запеканка из риса с черносливом с фруктовым соусом

Рис – 2 ст. л.
Чернослив без косточек – 8–10 шт.
Вода – 150 мл
Молоко – 150 мл
Яйцо – 1 шт.
Сахарный сироп – 1 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Для соуса

Отвар чернослива – 0,5 стакана
Сахарный сироп – 1 ч. л.

Чернослив тщательно промыть, залить 0,5 стакана холодной воды и оставить для разбухания на 3 часа.

Затем отварить его в той же воде, остудить и протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера.

Из риса, молока и 50 мл воды сварить кашу. Когда она остынет, добавить сначала желток, растертый с сахарным сиропом, а потом белок, взбитый в крепкую пену.

Половину рисовой каши выложить в форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла, затем ровным слоем чернослив, а сверху оставшуюся рисовую кашу. Верхний слой сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом. Форму с рисом и черносливом поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Для приготовления соуса отвар чернослива смешать с сахарным сиропом, поставить на огонь и варить до уменьшения объема в 2 раза.

Готовую запеканку выложить на блюдо и полить полученным соусом. Подать на стол теплой.

Запеканка из риса в формочках с фруктовым пюре

Рис – 2 ст. л.
Молоко – 1,5 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Желток – 1 шт.
Раствор соли – 1 ч. л.
Фруктовое пюре – 1 ст. л.

Рис перебрать, промыть, залить горячим молоком, добавить 1,5 ч. л. сливочного масла и раствор соли и варить на медленном огне до тех пор, пока рис не впитает в себя всю жидкость.

Готовый рис смешать с желтком и выложить в маленькие формочки, смазанные оставшимся сливочным маслом. Затем поместить их в сковороду с высокими бортиками, наполненную водой, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20 минут. После этого запеканку выложить из формочек на тарелку и полить фруктовым пюре.

Запеканка из пшена с изюмом

Пшено – 2 ст. л.
Молоко – 1 стакан
Яйцо – 0,5 шт.

Изюм – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сметана – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Из молока и пшена сварить кашу. Когда она остынет, добавить в нее яйцо, сахар, промытый в теплой воде изюм и тщательно все перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, полить сметаной и запечь в предварительно разогретой духовке.

Запеканка из творога с манной крупой

Творог (нежирный) – 250 г
Манная крупа – 1 ст. л.
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 1 ст. л.
Изюм – 1 ст. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Соль по вкусу

Желток отделить от белка, добавить сахар и тщательно растереть. Затем смешать с протертым сквозь сито творогом, манной крупой и промытым в теплой воде изюмом. Белок вместе с солью хорошо взбить до образования крепкой пены и аккуратно ввести в творожную массу.

Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в духовку, разогретую до 180 °С, и запечь.

Запеканка из рыбы с молочным соусом

Филе рыбы – 100 г
Молочный соус – 0,25 стакана
Яйцо – 0,15 шт.
Растительное масло – 1 ч. л.
Панировочные сухари – 0,5 ч. л.

Рыбу отварить, слегка остудить и разрезать на 2 части.

Молочный соус разделить на 2 части, одну из них смешать с взбитым яйцом.

Сковороду смазать растительным маслом выложить половину подготовленной рыбы и полить ее небольшим количеством молочного соуса, смешанного с яйцом. Затем сверху положить оставшуюся часть рыбы, полить молочным соусом, посыпать панировочными сухарями, поставить в предварительно

разогретой духовке и запекать до готовности.

Запеканка из мяса с рисом

Отварное мясо – 50 г
Рис – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Мясо пропустить через мясорубку. Рис отварить и откинуть на дуршлаг.

В смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла форму выложить половину риса, затем мясной фарш, а на него еще один слой риса.

Сверху все полить оставшимся растопленным сливочным маслом, поставить в предварительно разогретой духовке и запекать до готовности.

Запеканка из мяса с капустой

Отварное мясо – 100 г
Капуста – 70–80 г
Репчатый лук – 20 г
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо – 0,5 шт.
Вода – 0,25 стакана
Сметана – 1 ст. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Лук очистить, нарубить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Капусту нашинковать, залить горячей водой и тушить под крышкой на медленном огне в течение 15 минут. Затем смешать ее с мясным фаршем, добавить 1,5 ч. л. сливочного масла, молоко (оставив 2 ст. л.), раствор соли и половину взбитого яйца.

Все тщательно перемешать, выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом, сверху смазать взбитым яйцом, смешанным с 2 ст. л. молока, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Готовую запеканку выложить на блюдо, полить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.

Запеканка из мяса с картофелем

Отварное мясо – 50 г
Картофель – 2 клубня
Репчатый лук – 50 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сметана – 2 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Отварное мясо и очищенный лук пропустить через мясорубку.

Картофель отварить в подсоленной воде и горячим протереть сквозь сито. Половину полученного пюре выложить в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную панировочными сухарями, на него ровным слоем положить мясной фарш, а сверху оставшееся пюре.

Все смазать взбитым яйцом, смешанным с 1 ч. л. сметаны, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовую запеканку выложить на блюдо и полить оставшейся сметаной.

Запеканка из картофеля

Картофель – 2 клубня
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Яйцо – 1 шт.
Панировочные сухари – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель тщательно помыть, отварить в мундире, очистить и горячим протереть сквозь сито.

Затем добавить 1,5 ч. л. сливочного масла, взбитое яйцо (оставив немного для смазывания) и раствор соли, после чего все тщательно перемешать до образования однородной массы.

Полученное пюре выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, смазать сметаной, смешанной с яйцом, и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 15 минут.

Готовую запеканку можно полить нежирной сметаной.

Запеканка из картофеля с соусом бешамель и зеленью

Картофель – 2 клубня
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.
Мелко нарезанная зелень укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Для соуса

Мука – 0,5 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Молоко – 0,5 стакана

Картофель помыть, отварить в мундире, очистить и нарезать кружочками.

Для приготовления соуса муку прогреть на сухой сковороде, остудить, затем развести молоком и оставить на 30 минут. После этого поставить на огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения (если соус окажется слишком густым, можно долить немного молока). В горячий соус добавить сливочное масло и хорошо размешать.

В форму, смазанную небольшим количеством сливочного масла, выложить слоями нарезанный кружочками картофель, заливая каждый из них полученным соусом. Верхний слой полить соусом, потом оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Готовую запеканку выложить на блюдо и посыпать предварительно измельченной зеленью укропа.

Запеканка из картофеля с пшеном и репчатым луком

Картофель – 1 клубень

Пшено – 1 ст. л.

Репчатый лук – 5 г

Яйцо – 0,5 шт.

Молоко – 0,5 стакана

Сметана – 1 ч. л.

Сливочное масло – 2 ч. л.

Картофель помыть, очистить, отварить и протереть сквозь сито.

Лук очистить, помыть, измельчить и поджарить в 0,5 ч. л. предварительно растопленного сливочного масла до светло-золотистого цвета.

Из молока и пшена сварить пшенную кашу, смешать ее с картофельным пюре и обжаренным луком, добавить яйцо, 1 ч. л. сливочного масла выложить в форму, смазанную оставшимся маслом, полить сметаной и запечь в предварительно разогретой духовке.

Яичница-глазунья

Яйцо – 1 шт.

Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Яйцо аккуратно, чтобы не повредить желток, вылить на горячую сковороду с растопленным сливочным маслом, сбрызнуть раствором соли и запечь в предварительно разогретой духовке.

Яичница-глазунья с ржаным хлебом и сливочным маслом

Яйца – 2 шт.
Ржаной хлеб – 40 г
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Черствый хлеб нарезать мелкими кубиками и слегка обжарить на сливочном масле. Затем аккуратно вылить на него яйца, сбрызнуть их раствором соли, поставить в духовку и запечь до готовности.

Яичница-глазунья в картофельном пюре с сыром

Яйцо – 1 шт.
Картофель – 1 клубень
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 1 ст. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть и в мундире запечь в духовке.

Затем с помощью чайной ложки вынуть мякоть из середины, размять ее вилкой, добавить 1,5 ч. л. сливочного масла, молоко, раствор соли и тщательно перемешать.

Полученное пюре выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом, сделать в нем углубление, аккуратно вбить в него яйцо так, чтобы не повредилась оболочка желтка, и сбрызнуть раствором соли, посыпать тертым сыром и запечь в предварительно разогретой духовке.

Яичница с молоком и морковью

Яйцо – 1 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Морковь помыть, очистить, ополоснуть под струей проточной воды, натереть на мелкой терке, положить в маленькую кастрюлю с растопленным сливочным маслом и держать на медленном огне под крышкой в течение 18–20 минут. В процессе тушения периодически подливать по 1 ст. л. молока и хорошо перемешивать. Когда морковь станет мягкой, добавить оставшееся молоко, яйцо и раствор соли, поставить на водяную баню и варить до загустения.

Такую яичницу можно подавать на стол теплой или холодной.

Яичница с пшеничным хлебом

Яйцо – 1 шт.
Черствый пшеничный хлеб – 20 г
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Черствый хлеб мелко нарезать, залить молоком и дать немного постоять. Потом добавить взбитое яйцо и раствор соли, вылить в форму с растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Яичница с сыром

Яйцо – 1 шт.
Сыр неострых сортов – 2 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Яйцо смешать с натертым на крупной терке сыром и раствором соли. Полученную массу вылить в форму, смазанную сливочным маслом, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Яичница с печенью

Яйцо – 1 шт.
Печень – 50 г
Пшеничный хлеб – 18 г
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Печень промыть, очистить от пленок, мелко нарезать, слегка обжарить в 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла и остудить.

Затем смешать с замоченным в 1,5 ст. л. молока хлебом (без корки!) и 2 раза пропустить через мясорубку, после чего протереть сквозь сито, добавить раствор соли, поставить на огонь и довести до кипения.

Яйцо взбить, смешать с оставшимся молоком и вылить на горячую сковороду с 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла. Когда яичница будет готова, на одну ее половину выложить ровным слоем печеночное пюре, закрыть его второй половиной и выложить на подогретую тарелку.

Омлет

Яйцо – 1 шт.
Молоко – 1 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Яйцо смешать с молоком, добавить раствор соли и взбить вилкой до образования однородной массы.

Полученную массу вылить на сковороду с растопленным сливочным маслом и жарить, помешивая, на сильном огне. Готовый омлет сложить вдвое и через 1 минуту снять со сковороды. Чтобы он быстро не остыл, его надо выкладывать на подогретую тарелку.

Омлет с сыром

Яйцо – 1 шт.
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Тертый сыр неострых сортов – 1 ч. л.

Яйцо смешать сначала с молоком, затем с тертым сыром.

Полученную массу вылить на сковороду с растопленным сливочным маслом, слегка поджарить, помешивая, на слабом огне, а потом запечь в предварительно разогретой духовке.

Омлет с мукой

Яйцо – 1 шт.
Пшеничная мука – 1 ч. л.
Молоко – 3 ст. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Сахарный сироп – 0,25 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Муку развести молоком, смешанным с раствором соли и

сахарным сиропом, добавить желток и тщательно перемешать. Затем аккуратно ввести белок, взбитый в крепкую пену. Полученную массу вылить на сковороду с растопленным сливочным маслом и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 5 минут.

Омлет с вареньем

Яйцо – 1 шт.
Пшеничная мука – 0,25 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Варенье – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Желток хорошо растереть с мукой, соединить с взбитым в крепкую пену белком, добавить раствор соли и тщательно все перемешать до образования однородной массы.

Яичную массу выложить на сковороду с растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый омлет смазать вареньем и сложить вдвое.

Омлет с морковью

Яйцо – 1 шт.
Морковь – 0,5 шт.
Молоко – 0,5 ст. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке, быстро обжарить в растопленном сливочном масле.

Затем залить взбитым с молоком яйцом, добавить раствор соли, перемешать и жарить на сильном огне. Чтобы омлет поджаривался равномерно, сковороду время от времени необходимо встряхивать. За 2–3 минуты до готовности края омлета с двух сторон завернуть к середине, чтобы получился пирожок.

Омлет с мясом

Отварное мясо – 50 г
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Протертые овощи из супа – 1 ст. л.

Томатный сок – 1 ст. л.

Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 щепотка

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Желток смешать с молоком, раствором соли и 0,5 ч. л. растопленного сливочного масла, затем аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу вылить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом, поставить ее в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и поместить в предварительно разогретую духовку на 10 минут.

Готовый омлет выложить на тарелку, сверху ровным слоем протертые овощи, смешанные с пропущенным через мясорубку отварным мясом. Края омлета с 2 сторон свернуть к середине, полить томатным соком и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Омлет с кабачком

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 0,25 стакана

Мякоть кабачка – 20 г

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Кабачок натереть на крупной терке. Затем добавить 0,5 ч. л. сливочного масла и тушить на медленном огне под крышкой до готовности. После этого выложить кабачок на смазанную оставшимся сливочным маслом сковороду, залить яйцом, смешанным с молоком, и жарить до готовности.

Рулет из яиц с рисом

Яйца – 3 шт.

Молоко – 0,5 стакана

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Раствор соли – 1 ч. л.

Для начинки

Отварной рис – 2 ст. л.

Мелко нарезанный зеленый лук – 1 ч. л.

Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,25 шт.

Для приготовления начинки яйцо нарубить и смешать с отварным рисом и измельченным зеленым луком.

Желтки отделить от белков, соединить с молоком, мукой, раствором соли и хорошо взбить. Затем аккуратно перемешать с взбитыми в крепкую пену белками. Полученную массу вылить на

горячую сковороду с растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый омлет выложить на подогретую тарелку, сверху ровным слоем положить начинку и свернуть рулетом.

Суфле из яиц

Яйца – 2 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Толченые ванильные сухари – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Желтки отделить от белков, смешать с раствором соли, сахарным сиропом и 1,5 ч. л. сухарей, затем аккуратно ввести взбитые в крепкую пену белки.

Полученную массу вылить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную оставшимися просеянными сухарями. Затем сделать глубокий крестообразный надрез, чтобы суфле быстрее пропеклось внутри.

Форму с яичной массой поставить в духовку, разогретую до 180 °С, и запекать в течение 12–15 минут. В очень горячей духовке поверхность суфле может подгореть, чтобы этого не произошло, его можно накрыть пергаментной бумагой.

Пудинг из тыквы с яблоком

Мякоть тыквы – 100 г
Яблоко – 0,25 шт.
Манная крупа – 1 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Тыкву нарезать небольшими кусочками, залить молоком и тушить до полуготовности. Затем добавить очищенное и натертое на крупной терке яблоко и довести на минимальном огне до готовности, после чего всыпать манную крупу, сахар и варить, постоянно помешивая, в течение 10 минут.

В остывшую массу добавить сначала желток, потом взбитый в крепкую пену белок, затем выложить в смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла форму и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 10 минут.

Готовый пудинг сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом.

Пудинг из манной каши

Манная крупа – 2 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Молоко – 150 мл
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Яйцо – 1 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Молоко разбавить водой, поставить на огонь и вскипятить. Затем всыпать тонкой струйкой, постоянно помешивая, просеянную манную крупу и варить на медленном огне в течение 8 минут. В почти готовую кашу добавить раствор соли, сахарный сироп и снова довести ее до кипения.

Горячую кашу заправить 1,5 ч. л. сливочного масла, а когда она слегка остынет, смешать ее с желтком, а потом с взбитым в крепкую пену белком.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке.

Пудинг из манной каши с яблоком

Манная крупа – 1 ст. л.
Молоко – 150 мл
Яйцо – 0,5 шт.
Яблоко – 0,25 шт.
Сахар – 0,5 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Варенье – 1 ч. л.

Из молока (оставив 1 ст. л.) и манной крупы сварить полувязкую манную кашу. Когда она слегка остынет, добавить очищенное и натертое на крупной терке яблоко, растертый с сахаром и оставшимся молоком желток, все тщательно перемешать и аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Готовый пудинг выложить на блюдо и полить вареньем.

Слоеный пудинг из манной каши с яблоком

Манная крупа – 5 ч. л.
Молоко – 150 мл

Яйцо – 0,5 шт.
Яблоко – 1 шт.
Сахар – 4 ч. л.
Сливочное масло – 3 ч. л.
Панировочные сухари – 1,5 ч. л.
Соль по вкусу

Из манной крупы, молока, соли и 2 ч. л. сахара сварить кашу. Когда она слегка остынет, добавить в нее 1,5 ч. л. сливочного масла и желток, все хорошо перемешать и аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Яблоко помыть, очистить, натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды, добавить оставшийся сахар, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до мягкости.

В форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла и посыпанную 1 ч. л. панировочных сухарей, выложить слоями манную кашу, рис и снова манную кашу.

Верхний слой сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и запечь в предварительно разогретой духовке.

Пудинг из рисовой каши

Рис – 3 ст. л.
Перепелиное яйцо – 1 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.

Рис промыть, несколько раз меняя воду. Затем залить 1,5 стакана холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20–25 минут.

Потом развести горячим молоком, хорошо перемешать и снова довести до кипения. В готовую рисовую кашу добавить взбитое яйцо, еще раз перемешать и выложить в смазанную сливочным маслом форму, которую затем поставить в духовку, разогретую до 180 ˚С и запекать в течение 15 минут.

Пудинг из рисовой каши с яблоками

Рис – 1,5 ст. л.
Яблоко – 0,5 шт.
Молоко – 0,5 стакана
Вода – 0,5 стакана
Яйцо – 0,5 шт.
Сметана – 1,5 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Панировочные сухари – 0,5 ч. л.

Из риса, молока и воды сварить вязкую кашу, слегка остудить ее, добавить растертый с сахаром яичный желток, 1 ч. л. сливочного масла, очищенное и мелко нарезанное яблоко, все перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовый пудинг выложить на блюдо и полить сметаной.

Пудинг из рисовой каши с цукатами

Рис – 1 ст. л.

Молоко – 0,5 стакана

Сливочное масло – 1,5 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 1 ч. л.

Изюм – 1 ч. л.

Цукаты – 1 ч. л.

Панировочные сухари – 0,5 ч. л.

Ванилин по вкусу

Для соуса

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 1 ст. л.

Лимон – 0,5 шт.

Из молока и риса сварить вязкую кашу, слегка остудить ее, добавить растертый с сахаром желток, 1 ст. л. растопленного сливочного масла, изюм, цукаты, ванилин и хорошо перемешать. Затем аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок, перемешивая снизу вверх.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную сухарями форму и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 25 минут.

Для приготовления соуса лимонную цедру натереть на мелкой терке, смешать с лимонным соком, яйцом и сахаром.

Пудинг остудить, выложить на блюдо и подать на стол с полученным соусом.

Пудинг из хлеба с кремом

Пшеничный хлеб – 100 г

Сливочное масло – 1 ст. л.

Для крема

Желток – 0,5 шт.

Молоко – 0,25 стакана

Мука – 0,25 ч. л.

Сахар – 0,25 ч. л.

Для приготовления крема желток растереть с молоком, добавить муку и сахар, поставить на огонь и варить на минимальном огне до загустения.

Пшеничный хлеб без корки нарезать ломтиками, на каждый из них намазать немного сливочного масла, после чего выложить слоями в форму и залить кремом.

Когда хлеб размякнет, поставить форму в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 30 минут.

Готовый пудинг подать на стол в теплом виде.

Пудинг из творога

Творог – 200 г,

Яйцо – 1 шт.

Сахар – 1 ч. л.

Сливочное масло – 2 ч. л.

Сахарная пудра – 1 ст. л.

Панировочные сухари – 2 ч. л.

Соль по вкусу

Творог тщательно протереть сквозь сито.

Желток растереть с сахаром и 1 ч. л. сливочного масла, добавить творог, сахарную пудру и хорошо перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый белок.

Творожную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную сухарями, и запечь в предварительно разогретой духовке.

Лимонный пудинг из хлеба

Пшеничный хлеб – 100 г

Сливочное масло – 1,5 ст. л.

Сахар – 2 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 2 ст. л.

Лимон – 0,5 шт.

Питьевая сода – 1 г

Пшеничный хлеб без корки размочить в небольшом количестве холодной воды, затем выжать и размять ложкой до получения однородной массы.

К полученной массе добавить 1 ст. л. сливочного масла, сахар, измельченную цедру лимона, питьевую соду, разведенную в 1 ст. л. воды, все хорошо перемешать, добавить взбитое с молоком яйцо, выложить в форму, смазанную оставшимся маслом, накрыть пергаментной бумагой и запечь в предварительно разогретой духовке.

Пудинг из творога и рисовой каши

Творог – 100 г
Рис – 1 ст. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Сметана – 1,5 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Соль по вкусу
Из воды и риса сварить вязкую кашу.

Творог протереть сквозь сито, соединить с остывшей рисовой кашей, посолить, добавить 1 ч. л. сливочного масла, желток и тщательно перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, смазать 0,5 ч. л. сметаны и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 30 минут. Готовый пудинг выложить на блюдо и полить оставшейся сметаной.

Пудинг из творога с морковью

Творог – 100 г
Морковь – 30 г
Мука – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Сметана – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, залить небольшим количеством воды, добавить 1 ч. л. сливочного масла и тушить до мягкости на медленном огне.

Творог протереть сквозь сито, добавить муку, растертый с сахаром желток, охлажденную морковь, все хорошо перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок. Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке или довести до готовности на водяной бане.

Пудинг из творога и изюма на пару

Творог – 100 г
Манная крупа – 1,5 ч. л.
Яйцо – 0,25 шт.
Изюм – 1 ст. л.
Сахар – 1 ч. л.
Сливки – 2 ч. л.
Молоко – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 0,5 ч. л.

Творог протереть сквозь сито, смешать с изюмом, добавить растертый с сахаром и молоком желток, манную крупу и 1 ч. л. растопленного сливочного масла, все хорошо перемешать, а затем аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную сухарями форму, накрыть крышкой и поставить в кастрюлю с водой таким образом, чтобы вода доходила до половины формы.

Затем все вместе поставить в предварительно разогретую духовку примерно на 45 минут.

Готовый пудинг выложить на блюдо и полить горячими сливками.

Пудинг из творога, моркови и риса

Творог – 50 г
Морковь – 80 г
Рис – 1 ст. л.
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо – 0,5 шт.
Сахар – 2 ч. л.
Сливочное масло – 2,5 ч. л.

Рис хорошо промыть и отварить. Творог тщательно протереть сквозь мелкое сито.

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, залить молоком, добавить 1 ч. л. сливочного масла, поставить на огонь и тушить до готовности.

Затем добавить рис, творог, сахар, 1 ч. л. сливочного масла, яичный желток и хорошо перемешать, после чего аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в форму, сбрызнуть оставшимся растопленным сливочным маслом и запечь в предварительно разогретой духовке.

Пудинг из мяса с пшеничным хлебом

Говядина – 50 г
Пшеничный хлеб – 15 г
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо – 0,5 шт.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 1 ч. л.

Мясо промыть, отварить и вместе с размоченным в молоке хлебом пропустить через мясорубку.

В фарш добавить сначала желток, а потом взбитый в крепкую пену белок, после чего хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную 0,5 ч. л. сливочного масла и посыпанную панировочными сухарями, сбрызнуть оставшимся растопленным маслом и накрыть пергаментной бумагой, чтобы пудинг не подгорел.

Форму с фаршем поставить в предварительно разогретую духовку и запекать на среднем огне в течение 20 минут.

В качестве гарнира можно подать картофельное пюре или рисовую кашу.

Пудинг из печени

Говяжья печень – 50 г
Белок – 0,5 шт.
Молоко – 0,25 стакана
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Панировочные сухари – 2 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Соль по вкусу

Печень промыть, нарезать небольшими кусочками, залить небольшим количеством горячей воды, добавить 1 ч. л. сливочного масла и тушить на медленном огне до готовности.

Затем пропустить через мясорубку, протереть сквозь сито, соединить с сухарями, размоченными в 30 мл молока, посолить и добавить оставшееся молоко и предварительно измельченную зелень.

Все тщательно перемешать, добавить взбитый в крепкую пену белок и еще раз перемешать.

Полученную массу выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, накрыть пергаментной бумагой, поставить в предварительно разогретую духовку и запекать в течение 20 минут.

Пудинг из курицы

Мясо курицы – 100 г
Пшеничный хлеб – 10 г
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Молоко – 0,25 стакана
Яйцо – 1 шт.
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Мясо курицы пропустить через мясорубку, затем смешать с хлебом, размоченным в 1 ст. л. молока, и еще раз пропустить через мясорубку. Куриный фарш протереть сквозь сито, смешать с оставшимся молоком, добавить раствор соли, желток и в самом конце взбитый в крепкую пену белок. Пюре выложить в смазанную сливочным маслом форму и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 15 минут.

В качестве гарнира можно подать картофельное или овощное пюре.

Пудинг из трески

Филе трески – 100 г
Сливочное масло – 2,5 ч. л
Пшеничный хлеб – 10 г
Молоко – 3 ст. л
Яйцо – 1 шт.

Рыбу разрезать на 2 одинаковых кусочка. Один из них отварить и остудить, после чего вместе с сырым кусочком и замоченным в 2 ст. л. молока хлебом пропустить через мясорубку.

Фарш смешать с оставшимся молоком, желтком и 2 ст. л. растопленного сливочного масла, взбить деревянной лопаточкой и аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке или приготовить на водяной бане.

Пудинг из рыбы с картофелем

Рыба – 100 г
Картофель – 0,5 клубня
Сливочное масло – 2 ч. л.
Молоко – 2 ст. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Картофель помыть, очистить, залить небольшим количеством

воды и отварить, после чего горячим размять деревянной ложкой и разбавить горячим молоком.

Рыбу очистить от чешуи, промыть и отварить в подсоленной воде, затем мякоть отделить от кожи и костей, мелко нарубить, смешать с картофелем, добавить 1 ч. л. растопленного сливочного масла, раствор соли, желток и взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом, накрыть крышкой и варить на водяной бане в течение 30 минут.

Блюда из творога и сыра

Детям в возрасте до 2 лет педиатрами рекомендуется давать творог, приготовленный в домашних условиях, а не купленный в магазине.

Существует несколько способов приготовления домашнего творога для детей, самые распространенные из них приведены ниже.

Способ № 1. Молоко вскипятить, остудить до комнатной температуры (22–24 °С), добавить кефирную закваску (5 мл на 100 мл молока) и тщательно перемешать. Затем накрыть крышкой и оставить на ночь при комнатной температуре. Закисшее молоко поставить на медленный огонь, при постоянном помешивании довести примерно до 70 °С и, сохраняя эту температуру, держать на огне около 30 минут, после чего остудить, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, а творог протереть сквозь сито.

Способ № 2. Детский кефир нагреть на водяной бане до 70–80 °С и, сохраняя эту температуру, держать на бане до отделения сыворотки. Затем ее нужно слить, а творог протереть сквозь сито. Чтобы получить 100 г творога, потребуется 600 мл кефира.

Способ № 3. Молоко вскипятить, влить в него 1 ст. л. 10 %-ного раствора хлористого кальция, купленного в аптеке. Нагреть на водяной бане, как это указано в предыдущем рецепте. Затем сыворотку слить, а творог поместить в марлевый мешочек и подвесить таким образом, чтобы остатки жидкости стекли в какую-нибудь емкость. Готовый творог протереть сквозь сито.

Каким бы способом ни был приготовлен творог, срок его хранения составляет 1 день, оне более.

Сырок из кислого молока

Кислое молоко – 1 стакан

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Кислое молоко оставить на 3 дня. Когда оно станет плотным, положить его в марлевый мешочек, предварительно опущенный в кипяток и выжатый, и подвесить таким образом, чтобы из него стекла вся жидкость.

Готовый сырок выложить в чашку, сбрызнуть солью и перемешать.

Творожная масса с цукатами

Творог – 50 г
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Цукаты – 1 ч. л.
Ваниль по вкусу

Творог слегка отжать, протереть сквозь сито, смешать с сахарным сиропом, цукатами и ванилью.

Это блюдо можно подать на десерт или к завтраку с сухариками.

Творожная масса с медом

Творог – 100 г
Сахар – 0,5 ч. л.
Мед – 1 ст. л.
Желток – 1 шт.
Сливочное масло – 1 ст. л.
Сливки – 1 ст. л.

Желток тщательно растереть с сахаром и медом, после чего добавить сливочное масло, а также сливки, творог и хорошо перемешать до образования однородной массы.

Суфле из творога на пару

Творог – 100 г
Яйцо – 0,25 шт.
Молочный соус – 1 ст. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Творог протереть сквозь сито, соединить с молочным соусом и желтком, затем аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить в смазанную сливочным маслом форму и приготовить на пару.

Оладьи из творога со свеклой и яблоком

Творог – 100 г
Отварная свекла – 70 г
Яблоко – 30 г
Мука – 1,5 ст. л.
Молоко – 3 ст. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Сахар – 0,25 ч. л.
Сливочное масло – 1,5 ч. л.
Сметана – 1,5 ст. л.

Соль по вкусу

Свеклу помыть, очистить и протереть сквозь сито. Яблоко очистить и натереть на мелкой терке.

Творог протереть сквозь сито, соединить со свеклой и яблоком, добавить яйцо, молоко, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Полученную массу с помощью столовой ложки выкладывать на разогретую сковороду с растопленным сливочным маслом и обжаривать с обеих сторон.

Готовые оладьи выложить на блюдо и полить сметаной.

Сырники со сметаной

Творог – 100 г

Желток – 0,5 шт.

Мука – 1 ч. л.

Сливочное масло – 2,5 ч. л.

Сметана – 1 ст. л.

Сахар – 1 ч. л.

Панировочные сухари – 1 ч. л.

Соль по вкусу

Творог тщательно протереть через сито.

0,5 ч. л. сливочного масла растереть, добавить половину желтка, соль, сахар, муку и 1 ч. л. сметаны, все хорошо перемешать, после чего соединить с творогом и еще раз перемешать.

Из полученной массы сформовать сырники, смазать их взбитым желтком, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в оставшемся растопленном сливочном масле.

Готовые сырники выложить на блюдо и полить сметаной.

Сырники с овсяными хлопьями

Творог – 50 г

Овсяные хлопья – 1 ст. л.

Яйцо – 0,5 шт.

Мука – 2 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Творог протереть сквозь сито, добавить яйцо, овсяные хлопья и муку, все тщательно перемешать.

Из полученного теста скатать небольшие шарики и слегка приплюснуть их. Сырники опустить в кипящую воду и варить в течение 15 минут.

Готовые сырники сбрызнуть растопленным сливочным

маслом.

Сырники с ягодами

Творог – 100 г
Манная крупа – 1 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Ягода (малина, черная или красная смородина, черника) – 1 ч. л.
Сметана (или сливочное масло) – 1 ч. л.
Ванилин, соль по вкусу

Творог растереть с желтком до получения однородной массы, добавить манную крупу, размятые с помощью вилки ягоды, сахар, ванилин и аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок, после чего все тщательно перемешать.

Полученную массу с помощью столовой ложки аккуратно выкладывать в подсоленный кипяток. Извлекать сырники необходимо шумовкой.

Готовые сырники выложить на блюдо и полить сметаной.

Сырники с яблоками

Творог – 75 г
Яблоко – 0,3 шт.
Яйцо – 0,5 шт.
Мука – 1,5 ч. л.
Сметана – 1 ч. л.
Сливочное масло – 2 ч. л.
Сахар – 1,5 ч. л.

Яблоко помыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с яйцом и протертым сквозь сито и растертым с сахаром творогом.

Из полученной массы сформовать сырники, обвалять их в муке и обжарить в растопленном сливочном масле.

Готовые сырники выложить на блюдо и полить сметаной.

Ленивые вареники

Творог – 100 г
Мука – 2 ч. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Сметана – 1 ч. л.
Сахар – 1,5 ч. л.

Сливочное масло – 1 ч. л.

Соль по вкусу

Творог хорошо протереть сквозь сито, добавить муку, растертое с сахаром и 0,5 ч. л. сливочного масла яйцо, чтобы получилось густое тесто. Скатать его в колбаску, обвалять в муке и нарезать небольшими кусочками.

С помощью столовой ложки опустить кусочки творожной массы в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока все они не всплывут.

Готовые вареники выложить на смазанную оставшимся сливочным маслом сковороду и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 5 минут.

Голубцы с творогом

Капустные листья – 3 шт.

Творог – 100 г

Мука – 0,5 ст. л.

Рис – 0,5 ст. л.

Сливочное масло – 0,5 ст. л.

Яйцо – 0,5 шт.

Сахар – 1 ч. л.

Сметана – 2 ст. л.

Соль по вкусу

Для приготовления начинки отваренный в подсоленной воде рис смешать с протертым сквозь сито творогом, растопленным сливочным маслом, яйцом, мукой, сахаром и солью.

Капустные листья опустить в подсоленную кипящую воду и варить в течение 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь, после чего срезать толстые прожилки.

На середину каждого листа выложить творожную начинку и завернуть его. Готовые голубцы поместить в кастрюлю, добавить сметану, немного воды, накрыть крышкой и тушить на медленном огне до готовности.

Кармашки из творожного теста

Творог – 50 г

Мука – 50 г

Сливочное масло – 2 ст. л.

Яйцо – 0,25 шт.

Разрыхлитель для теста – 1 щепотка

Яблочный джем, соль по вкусу

Муку смешать с разрыхлителем и сливочным маслом, затем

посолить, добавить отжатый творог и замесить тесто (оно должно быть не очень густым).

Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратиками. На каждый из них намазать немного яблочного джема, свернуть треугольником, смазать яйцом и выложить на сковороду, после чего запечь в предварительно разогретой духовке.

Сыр рикотта с грушевым пюре

Сыр рикотта – 60 г

Грушевое пюре – 2 ст. л.

Сыр протереть сквозь сито, соединить с грушевым пюре и тщательно перемешать.

Если масса получилась слишком густой, ее можно разбавить грудным молоком или кипяченой водой.

Сладкие блюда, десерты

Главное отличие сладких блюд от всех остальных заключается в высоком содержании в них сахарозы.

Готовят их из самых разных продуктов, однако в детском питании чаще всего используют ягоды и фрукты.

Сладкие блюда поставляют в организм ребенка большое количество углеводов, особенно растворимых (глюкозы, фруктозы и сахарозы), а также пектиновых веществ. Кроме того, в их состав входит большое количество минеральных веществ, витаминов и органических кислот.

В зависимости от температуры, при которой эти блюда подают на стол, они могут быть горячими (55–60 ˚С) и холодными (14–16 ˚С). Чаще всего детям готовят горячие блюда (пудинги, запеканки и суфле), а в качестве холодных подают натуральные плоды и ягоды, сухофрукты, желе, муссы, кремы и т. п.

Свежие фрукты и ягоды перед подачей на стол перебирают, удаляют несъедобные части, промывают под струей проточной воды, откидывают на дуршлаг и дают излишкам жидкости стечь.

Затем фрукты выкладывают на тарелку или в салатник, а ягоды – в креманку или салатник, посыпают сахарной пудрой либо поливают молоком или сливками. Ягоды можно подать также с взбитыми сливками.

Быстрозамороженные фрукты и ягоды выкладывают в креманку и заливают теплым сиропом.

Персики и крупные сливы, не размораживая, нарезают дольками. А фрукты и ягоды, замороженные с сахарным сиропом, необходимо предварительно разморозить. Для этого их в упаковке опускают в миску или кастрюлю с водой комнатной температуры и оставляют до тех пор, пока они полностью не растают. Размороженные фрукты и ягоды используют сразу.

Консервированные фрукты вынимают из сиропа и выкладывают в креманку, а сироп разбавляют с водой, смешивают с сахаром и доводят до кипения, после чего остужают и поливают им фрукты в креманке.

Желе готовят из прозрачного ягодного или фруктового сиропа, сока или экстракта и желатина. Последний предварительно замачивают в небольшом количестве воды и оставляют на 30 минут.

Когда он набухнет, его добавляют в кипящий отвар вместе с соком и доводят до кипения, после чего снимают с огня, процеживают, разливают в формочки и ставят на холод. Застывшее желе выкладывают в креманки или на порционные

тарелки. Для этого каждую формочку на несколько секунд опускают в кипяток.

Муссы и кремы – это разновидности взбитого желе. Их подают так же, как желе, только дополнительно поливают сиропом или сладким соусом.

Горячие сладкие блюда – это пудинги, сладкие каши, запеканки и суфле. Пудинги, как правило, готовят на пару или водяной бане, а запеканки и суфле – в духовке. При подаче на стол их, как муссы и кремы, поливают сиропом или сладким соусом.

Молочное желе

Молоко – 150 мл
Сахар – 2 ч. л.
Желатин – 2 г
Ванилин по вкусу

Желатин залить водой и оставить для набухания. Молоко довести до кипения, после чего добавить сахар, ванилин и набухший желатин, снова довести до кипения, снять с огня, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Бланманже

Кукурузная мука – 1 ст. л.
Молочная смесь (или грудное молоко) – 150 мл
Сахар – 2 ч. л.
Ванильный экстракт – 0,25 ч. л.

Муку развести 1 ст. л. молока так, чтобы не было комочков.

Оставшееся молоко поставить на огонь, довести до кипения, добавить сахар, ванильный экстракт, разведенную в молоке муку и варить, постоянно помешивая, на медленном огне до загустения.

Готовое бланманже перелить в формочку и поставить в холодильник для застывания.

Пудинг из творога с молочным соусом

Творог – 200 г
Изюм – 2 ст. л.
Яйцо – 1 шт.
Молоко – 4 ст. л.
Сахар – 1 ст. л.
Сливочное масло – 20 г

Панировочные сухари – 1 ст. л.

Для соуса

Молоко – 0,5 стакана

Сахар – 1 ч. л.

Крахмал – 1 ч. л.

Сливочное масло – 5 г

Для приготовления соуса крахмал развести 2 ст. л. воды, вылить в кипящее молоко, добавить сахар, сливочное масло, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 4–5 минут, после чего снять с огня и остудить.

Изюм перебрать, промыть под струей проточной воды, обдать кипятком и смешать с протертым сквозь сито творогом. Желток растереть добела с сахаром, развести молоком, влить в творожную массу и тщательно перемешать.

После этого добавить 10 г растопленного сливочного масла, взбитый в крепкую пену белок и еще перемешать.

Полученную массу выложить в форму, смазанную оставшимся сливочным маслом и посыпанную панировочными сухарями, поставить в предварительно разогретую до 250 °C духовку и выпекать в течение 30 минут, затем убавить огонь и довести до готовности.

Охлажденный пудинг полить молочным соусом.

Гоголь-моголь

Желток – 1 шт.

Молоко – 1 ст. л.

Сахарная пудра – 1 ч. л.

Желток взбить, добавляя небольшими порциями сахарную пудру.

В самом конце влить горячее молоко и хорошо перемешать.

Десерт из манной каши с апельсином

Манная каша – 70–80 г

Апельсин – 1 шт.

Апельсиновый сок – 1 ст. л.

Кожицу апельсина по «экватору» разрезать так, чтобы получились зубчики.

Затем 2 получившиеся чашечки аккуратно снять с мякоти, наполнить их манной кашей, сверху положить мелко нарезанную мякоть апельсина и сбрызнуть свежевыжатым апельсиновым соком.

Ягодный мусс с манной крупой

Свежие или замороженные ягоды – 0,5 стакана
Манная крупа – 1 ст. л.
Сахар – 2 ст. л.

Ягоды промыть под струей проточной воды, удалить плодоножки (если они есть), сполоснуть холодной кипяченой водой, размять деревянной ложкой и протереть сквозь мелкое сито.

Оставшуюся мезгу залить 1 стаканом (можно чуть больше) кипятка и варить на медленном огне в течение 5 минут. Затем отвар процедить, снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать тонкой струйкой (чтобы не было комочков) манную крупу и варить 8–10 минут. За 3 минуты до готовности добавить сахар.

Готовый отвар смешать с ягодным соком, остудить, взбить с помощью миксера в пышную пену, разлить по смоченным водой креманкам и поставить для застывания в холодильник.

Мусс из ревеня с манной крупой

Ревень – 200 г
Манная крупа – 0,25 стакана
Вода – 1,25 стакана
Сахар – 0,5 стакана

Черешки ревеня хорошо промыть, очистить, мелко нарезать, смешать с сахаром, залить водой и варить в течение 5 минут, после чего вместе с отваром протереть сквозь мелкое сито, поставить на огонь, довести до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу и варить, периодически помешивая, до загустения.

Когда манная каша слегка остынет, взбить ее в пышную пену, а затем остудить и выложить в креманку.

Готовый мусс можно полить фруктовым или ягодным сиропом.

Десерт из малины

Малина – 100 г
Сахарный сироп – 1 ст. л.

Малину промыть, смешать с сахарным сиропом и взбить миксером.

Подавать с молоком или сливками.

Малина с сахарной пудрой

Малина – 100 г

Сахарная пудра – 1 ч. л.

Ягоды перебрать, промыть под холодной кипяченой водой и откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости.

Затем переложить их в чашку и посыпать сахарной пудрой.

Вместо малины можно использовать землянику.

Клубника под розовым облаком

Клубника – 1 стакана

Белок – 0,5 шт.

Сахарная пудра – 2 ст. л.

Клубнику перебрать, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости. Половину ягод выложить на десертную тарелку и посыпать 0,5 ст. л. сахарной пудры.

Оставшиеся ягоды протереть сквозь сито и смешать с 0,5 ст. л. сахарной пудры.

Белок тщательно взбить с оставшейся сахарной пудрой в крепкую пену и аккуратно смешать с протертыми ягодами.

Полученную массу ровным слоем выложить на клубнику.

Клубника с молочным соусом

Клубника – 1 стакан

Сахарная пудра – 0,5 стакана

Яйцо – 1 шт.

Молоко – 150 мл

Картофельный крахмал – 0,5 ч. л.

Ванильный сахар по вкусу

Клубнику перебрать, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Затем ягоды выложить в креманку, засыпать 0,25 стакана сахарной пудры и оставить на 2 часа.

Желток тщательно растереть с оставшейся сахарной пудрой, ванильным сахаром и крахмалом, аккуратно смешать с взбитым в крепкую пену белком, а затем взбить на водяной бане, постепенно подливая горячее молоко.

Когда соус загустеет, посуду с ним поставить в миску с холодной водой и продолжать взбивать до полного охлаждения.

Клубнику в креманке залить молочным соусом и подать на стол.

Клубничный самбук

Клубника – 100 г
Сахарный сироп – 1 ст. л.
Белок – 0,5 шт.
Желатин – 1,5 г

Клубнику перебрать, удалить плодоножки, промыть под струей проточной воды и откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, а затем протереть сквозь сито.

Полученное пюре смешать с сахарным сиропом и предварительно замоченным в холодной воде желатином, а затем аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок.

Самбук выложить в креманку и поставить в холодильник.

Десерт из красной смородины

Красная смородина – 1 ст.
Белок – 1 шт.
Сахарная пудра – 1,5 ст. л.

Белок тщательно взбить с сахарной пудрой, затем аккуратно смешать с размятыми ягодами и поставить в холодильник.

Смородина в «инее»

Смородина (кисточки) – 1 стакан
Белок – 1 шт.
Вода – 0,25 стакана
Сахарная пудра – 3 ст. л.

Белок взбить в крепкую пену и тонкой струйкой влить в него холодную кипяченую воду.

Кисточки смородины по одной сначала обмакивать в разведенный водой белок, а затем присыпать сахарной пудрой, после чего их надо подсушить на солнце и выложить на десертную тарелку.

Пюре из крыжовника с взбитыми сливками

Крыжовник – 100 г
Сахар – 2 ч. л.
Вода – 2 ст. л.
Сливки – 5 ст. л.

Крыжовник перебрать, удалить несъедобные части, хорошо промыть, залить водой, добавить сахар и варить до мягкости. Затем протереть его сквозь сито и смешать с взбитыми сливками.

Ягоды с взбитыми сливками

Ягоды – 2 ст. л.
Сливки – 2 ст. л.
Сахар – 1 ч. л.

Ягоды промыть, протереть сквозь сито, добавить сахар, хорошо перемешать и поставить в холодильник. Сливки взбить в густую пышную пену и смешать с охлажденными ягодами.

Ягодное суфле со сливочным маслом

Ягоды – 0,5 стакана
Сахар – 2,5 ст. л.
Белки – 3 шт.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Ягоды хорошо промыть под струей проточной воды, после чего откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь. Затем протереть сквозь сито, добавить сахар и варить до загустения.

Полученное ягодное пюре слегка остудить, аккуратно смешать с взбитыми в крепкую пену белками, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке.

Ягодное молоко с медом или сахарным сиропом

Ягоды (любые) – 1 стакан
Молоко – 2 стакана
Мед (или сахарный сироп) – 2 ст. л.

Ягоды хорошо перебрать, промыть под струей проточной воды, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь. Затем залить их молоком, добавить мед и размешивать венчиком до образования однородной массы.

Готовое ягодное молоко поставить на ночь в холодильник.

Ягодный кисель с молочным соусом

Ягоды – 1 стакан
Вода – 1 стакан
Сахар – 1 ст. л.
Картофельный крахмал – 0,5 ч. л.
Для соуса
Молоко – 180 мл
Яйцо – 1 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Крахмал – 0,25 ч. л.

Ванильный сахар – 1 пакетик

Ягоды промыть, залить водой, добавить сахар и варить в течение 5 минут. Затем протереть сквозь сито, снова довести до кипения и влить разведенный в небольшом количестве холодной воды крахмал. Готовый кисель снять с огня и остудить.

Для приготовления соуса молоко смешать с ванильным сахаром, вскипятить, добавить крахмал, размешанный с желтком, и снова довести до кипения, после чего снять с огня, слегка остудить и добавить сахар и взбитый белок.

Кисель украсить свежими ягодами и полить охлажденным соусом.

Сливовое желе

Слива – 100 г

Цедра – 1 ст. л.

Сахарный сироп – 1,5 ст. л.

Желатин – 1 ч. л.

Вода – 1 стакан

Сливу помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, выложить в кастрюлю, добавить сахарный сироп и лимонную цедру, залить водой и варить на медленном огне под крышкой в течение 30 минут.

Затем протереть сквозь сито, смешать с предварительно замоченным желатином и довести до кипения, после чего снять с огня, остудить до комнатной температуры, вылить в форму и поставить на 2 часа в холодильник.

Сливовый самбук

Сливы – 200 г

Сахар – 0,5 ч. л.

Желатин – 5 г

Белок – 1 шт.

Вода – 0,5 стакана

Желатин замочить в воде на 30 минут, затем растворить на водяной бане и процедить.

Сливы хорошо помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, выложить мякоть на сковороду, влить немного воды и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовые сливы остудить, протереть сквозь сито, добавить сахар, белок и взбить в пышную массу. Затем небольшими порциями ввести процеженный желатин, хорошо перемешать, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Яблочное желе

Яблоко – 1 шт.
Сахарный сироп – 1,5 ст. л.
Желатин – 0,5 ч. л.
Вода – 0,5 стакана

Яблоко помыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, залить водой и варить до мягкости.

Затем протереть сквозь сито вместе с отваром, смешать с предварительно замоченным желатином и сахарным сиропом, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, после чего вылить в форму и поставить в холодильник.

Подавать готовое желе лучше всего с молоком или фруктовым соком.

Лимонное желе

Лимон – 0,25 шт.
Сахарный сироп – 0,25 стакана
Желатин – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан

Лимон обдать кипятком, на мелкой терке натереть цедру, а из мякоти выжать 1 ч. л. сока.

Воду вскипятить, добавить сахарный сироп, тертую цедру и предварительно замоченный в холодной воде желатин и еще раз довести до кипения.

Полученный отвар процедить, слегка остудить, смешать с лимонным соком, вылить в формочку и поставить на 2 часа в холодильник.

Ягодное желе

Ягоды – 0,25 стакана
Сахарный сироп – 1,5 ст. л.
Желатин – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан

Желатин замочить в небольшом количестве воды и оставить на 30 минут, после чего воду слить, а желатин откинуть на сито.

Ягоды промыть, перебрать, промыть под струей проточной воды, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь. Затем размять их деревянной ложкой и через марлю выжать сок.

Ягодную мезгу залить кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 10 минут. Готовый отвар процедить

через марлю или сито.

В процеженный горячий отвар добавить желатин, сахарный сироп и, помешивая, довести до кипения.

Потом отвар процедить, остудить до комнатной температуры, смешать с выжатым ягодным соком, залить в форму и поставить в холодильник на 2 часа.

Ягодно-сливочное желе

Малиновое варенье (или клубничное) – 1,5 ст. л.
Сливки – 1 стакан
Желатин – 10 г
Молоко – 70 мл

Варенье смешать с охлажденными сливками, добавить растворенный в горячем молоке желатин и довести до кипения, после чего разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Лимонно-морковное желе

Морковь – 1 шт.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Сахар – 1 ст. л.
Желатин – 8 г
Вода – 150 мл

Желатин залить небольшим количеством кипяченой воды и оставить для набухания на 30 минут.

Морковь помыть, очистить, ополоснуть, мелко нарезать, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости (примерно 15 минут).

Затем откинуть на дуршлаг, дать излишкам жидкости стечь, всыпать сахар и хорошо перемешать, после чего довести до кипения, добавить набухший желатин и еще раз вскипятить.

После этого снять с огня, смешать с лимонным соком до получения однородной массы, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Лимонно-медовое желе

Мед – 1 ст. л.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Желатин – 10 г
Вода – 1 стакан

Желатин залить небольшим количеством воды и оставить для набухания на 30 минут.

Мед развести водой, поставить на огонь, довести до кипения, добавить набухший желатин и еще раз вскипятить.

Затем добавить лимонный сок, хорошо перемешать, разлить по формочкам и поставить в холодильник.

Молочное желе с консервированными абрикосами

Молоко – 0,5 стакана
Консервированные абрикосы – 4 шт.
Сахарный сироп – 1,5 ст. л.
Желатин – 0,5 ч. л.
Ванильный сахар по вкусу

Молоко вскипятить, добавить сахарный сироп, ванильный сахар и предварительно замоченный в воде желатин, после чего, периодически помешивая, еще раз довести до кипения.

Консервированные абрикосы выложить в формочку, залить горячей молочной смесью, дать остыть до комнатной температуры и поставить в холодильник.

Вместо абрикосов можно использовать любые другие консервированные фрукты.

Молочный кисель с мандаринами

Молоко – 1 стакан
Кукурузный крахмал – 1,5 ч. л.
Сахарный сироп – 2 ст. л.
Клюква – 1 ч. л.
Мандарин – 1 шт.
Крахмал развести 50 мл холодного молока и процедить.

Оставшееся молоко вскипятить, добавить 1 ст. л. сахарного сиропа и тертую на мелкой терке мандариновую цедру, еще раз довести до кипения, влить разведенный в молоке крахмал и варить на медленном огне в течение 10 минут.

Готовый кисель горячим вылить в форму, смоченную холодной водой, и дать ему остыть.

Затем выложить на десертную тарелку, полить соусом, приготовленным из клюквы и оставшегося сахарного сиропа, а вокруг аккуратно разложить дольки очищенного мандарина.

Лимонный крем

Цедра лимона – 1 ст. л.
Мука – 1 ч. л.
Молоко – 150 мл

Сахарный сироп – 2 ст. л.

Сахар – 1 ч. л.

Муку развести 2 ст. л. молока, чтобы получилось жидкое тесто.

Нарезанную небольшими кусочками лимонную цедру залить оставшимся молоком и довести до кипения, а затем молоко процедить.

Процеженное молоко вновь поставить на огонь, добавить сахарный сироп, тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить жидкое тесто и, не переставая мешать, варить до загустения.

Готовый крем горячим выложить в формочку, смоченную холодной водой и обсыпанную сахаром, и остудить.

Суфле из апельсина

Апельсин – 1 шт.

Сахар – 2 ст. л.

Молоко – 1 стакан

Сливочное масло – 2 ст. л.

Мука – 1 ст. л.

Яйцо – 1 шт.

Соль по вкусу

1,5 ст. л. сливочного масла растопить в кастрюле, добавить муку и подогреть до 60–70 °С (но не кипятить!).

Затем тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить молоко, добавить натертую на мелкой терке апельсиновую цедру, соль, сахар, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 20 минут. После этого снять с плиты, добавить желток, хорошо перемешать и остудить.

В остывшую массу аккуратно ввести взбитый в крепкую пену белок, добавить выжатый из апельсина сок с мякотью, тщательно перемешать, выложить в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, поставить в духовку, разогретую до 150 °С, и запекать в течение 20 минут.

Пудинг из абрикосов и клубники

Абрикосы (без косточек) – 100 г

Клубника – 4 шт.

Белки – 4 шт.

Сахар – 1 ст. л.

Желатин – 2 г

Желатин залить холодной водой и оставить на 30 минут для набухания.

Абрикосы и клубнику помыть, протереть сквозь сито, смешать с сахаром и набухшим желатином, а затем аккуратно ввести взбитые в крепкую пену белки. Все еще раз хорошо перемешать, разложить по смоченным холодной кипяченой водой формочкам и поставить на 2 часа в холодильник.

Застывший пудинг выложить в креманки.

Десерт из абрикосов

Абрикосы (без косточек) – 100 г
Сахар – 0,5 ст. л.
Вода – 0,5 стакана
Сливки – 1 ст. л.

Абрикосы помыть, разрезать на четвертинки, залить водой, добавить сахар, поставить на огонь и варить, периодически помешивая, в течение 15 минут.

Затем протереть сквозь сито и поставить в холодильник на 1 час. Охлажденную массу смешать со сливками и взбить с помощью миксера.

Десерт из слив

Сливы – 150 г
Белок – 0,5 шт.
Сахарная пудра – 1 ст. л.
Ванильный сахар – 0,5 пакетика

Сливы помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, выложить в форму, посыпанную ванильным сахаром, и запечь в предварительно разогретой духовке. Затем вынуть выложить на них белок, взбитый с сахарной пудрой, и снова поставить в духовку на несколько минут.

Готовый десерт подавать на стол охлажденным.

Печеное яблоко с сахаром

Яблоко – 1 шт.
Сахар – 1–1,5 ч. л.

Яблоко помыть, разрезать на половинки (не очищая!) и удалить сердцевину. В образовавшееся углубление насыпать сахар.

Половинки яблока положить на сковороду с небольшим количеством воды и запечь в предварительно разогретой духовке.

Печеное яблоко с брусникой

Яблоко – 1 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Брусника – 1 ст. л.
Сахарная пудра – 1 ч. л.

Яблоко помыть, отрезать верхушку, с помощью чайной ложки аккуратно вынуть сердцевину вместе с мякотью. Образовавшееся углубление заполнить брусникой, смешанной с сахаром. Начиненное яблоко положить на сковороду, влить небольшое количество воды и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовое яблоко слегка остудить, выложить на тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Печеное яблоко с вишней

Яблоко – 1 шт.
Измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. л.
Консервированная вишня (без косточек) – 1 ст. л.
Вишневый сироп – 0,5 стакана
Для крема
Сахарная пудра – 1 ст. л.
Белок – 0,5 шт.
Лимонная кислота – на кончике ножа
Ванилин по вкусу

Для приготовления крема белок тщательно взбить с сахарной пудрой, добавив лимонную кислоту и ванилин.

Яблоко помыть, срезать верхушку, аккуратно с помощью чайной ложки удалить сердцевину с мякотью и заполнить углубление консервированной вишней, смешанной с измельченными ядрами грецких орехов. Начиненное яблоко положить на сковороду, влить немного воды и запечь в предварительно разогретой духовке.

Печеное яблоко украсить белковым кремом и на несколько минут снова поставить в духовку, после чего выложить на блюдо и полить вишневым сиропом.

Яблоко, фаршированное творогом

Яблоко – 1 шт.
Творог – 1,5 ч. л.
Сахар – 0,5 ч. л.
Манная крупа – 0,5 ч. л.
Изюм – 0,5 ч. л.
Желток – 1 шт.
Сахарная пудра – 0,25 ч. л.

Для приготовления начинки творог тщательно протереть сквозь сито и смешать с манной крупой, сахаром, изюмом и желтком.

Яблоко помыть, срезать верхушку и аккуратно вынуть сердцевину вместе с мякотью, после чего начинить его приготовленной творожной массой и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовое яблоко выложить на блюдо, остудить и посыпать сахарной пудрой.

Яблочные снежки

Яблоко – 1 шт.
Сахар – 1,5 ч. л.
Белок – 1 шт.
Бисквитное печение – 2 шт.

Яблоко помыть, запечь в духовке, протереть мякоть сквозь сито и смешать с сахаром.

Затем аккуратно небольшими порциями ввести взбитый в крепкую пену белок и взбивать все до образования пышной массы, после чего выложить ее в чашку и посыпать перемолотым бисквитным печеньем.

Яблочный десерт с печеньем

Яблоко – 1 шт.
Белок – 0,5 шт.
Сахарная пудра – 1 ч. л.
Печенье – 1 шт.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Яблоко помыть и запечь в духовке. Затем с помощью чайной ложки вынуть мякоть, протереть ее сквозь сито и аккуратно смешать с взбитым в крепкую пену белком, сахарной пудрой и мелко накрошенным печеньем. Полученную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 15 минут.

Яблочные вафли

Яблоко – 0,5 шт.
Яблочный сок – 2 ст. л.
Яйцо – 0,5 шт.
Творог – 1 ст. л.
Мука – 1 ст. л.

Мед – 0,5 ст. л.

Молотый фундук – 0,5 ст. л.

Сливочное масло – 1 ст. л.

Разрыхлитель теста – на самом кончике ножа

Сливочное масло тщательно взбить с медом, после чего смешать с желтком, растертым с творогом.

Муку соединить с молотым фундуком, разрыхлителями и тоже смешать с полученной массой. Влить яблочный сок и замесить густое тесто.

Добавить сначала очищенное и натертое на крупной терке яблоко, а затем взбитый в крепкую пену яичный белок.

В предварительно нагретой вафельнице испечь 2 вафли.

Если они покажутся малышу слишком сухими, их можно подать с ванильным йогуртом. Кроме того, вместо яблок в вафельное тесто можно добавить грушу, вишню или клубнику.

Яблочный мусс

Яблоко – 1 шт.

Манная крупа – 2 ч. л.

Сахар – 1 ст. л.

Вода – 0,5 стакана

Яблоко помыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой и варить до мягкости. Затем протереть мякоть сквозь мелкое сито, смешать с манной крупой и сахаром, снова поставить на огонь и варить в течение 5 минут, после чего остудить и взбить в крепкую пену.

Для приготовления мусса вместо яблока также можно использовать консервированное пюре из яблок с сахаром для детского питания.

Яблочный самбук

Яблоко – 1 шт.

Сахарный сироп – 3 ст. л.

Белок – 1 шт.

Желатин – 0,5 ч. л.

Яблоко помыть, запечь в духовке и протереть сквозь сито. Полученное пюре соединить с сахарным сиропом, слегка остудить и аккуратно ввести в него взбитый в крепкую пену белок, после чего смешать с предварительно замоченным в холодной воде желатином, выложить в креманку и поставить в холодильник.

Яблочный зефир с лимонным соком

Яблоко – 1 шт.
Сахар – 1 ст. л.
Белок – 1 шт.
Лимонный сок – 0,5 ч. л.
Желатин – 3 г

Яблоко помыть, запечь в духовке, остудить и протереть сквозь сито, после чего добавить сахар и варить, постоянно помешивая, до загустения.

Затем полученное пюре слегка остудить и аккуратно вести взбитый в крепкую пену белок, добавить предварительно замоченный желатин и лимонный сок, все еще раз хорошо перемешать, выложить в формочку и поставить в холодильник.

Яблочно-сливовый мармелад

Яблоко – 1 шт.
Сливы – 1 кг
Сахар – 800 г

Сливы помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, залить мякоть кипятком и оставить на 12 часов.

Яблоко помыть, очистить, мелко нарезать, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости.

Подготовленные фрукты протереть сквозь сито, смешать с сахаром, поставить на огонь и варить до загустения, после чего выложить в форму и поставить в холодильник.

Десерт из яблока с морковью

Яблока – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Лимонный сок – 0,25 ч. л.
Взбитые сливки – 35 г

Яблоки и морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке, а затем смешать с сахаром, сбрызнуть лимонным соком и украсить взбитыми сливками.

Десерт из яблока с творогом

Яблоко – 1 шт.
Творог – 50 г
Молоко – 150 мл
Лимонный сок – 1 ч. л.
Сахар – 1 ч. л.

Яблоко помыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками, после чего вместе с лимонным соком, творогом, молоком и сахаром измельчить с помощью блендера.

Грушевое суфле

Груша – 1 шт.
Белки – 3 шт.
Сахар – 0,5 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Сахарная пудра – 0,5 ч. л.

Грушу помыть, удалить сердцевину, нарезать маленькими кусочками, смешать сахаром, поставить на огонь и варить, постоянно помешивая, до загустения.

Затем полученное пюре снять с плиты, аккуратно ввести взбитые в крепкую пену белки, выложить на смазанную сливочным маслом форму и запечь в предварительно разогретой духовке.

Готовое суфле выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Грейпфрутовый десерт

Грейпфрут – 2 дольки
Варенье (или джем) – 2 ч. л.
Сахарная пудра – 0,5 ч. л.

Дольки грейпфрута очистить от кожицы и надрезать от середины, чтобы получился кармашек, после чего положить в него варенье. Дольки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Цукаты

Мякоть тыквы – 500 г
Яблоки – 500 г
Морковь – 500 г
Свекла – 500 г
Сахар – 2 стакана
Раствор соды – 1 стакан
Сахарная пудра – 2 ст. л.

Тыкву нарезать ломтиками толщиной 1 см, засыпать 1 стаканом сахара и оставить на 12 часов.

Образовавшийся сироп слить, добавить в него 0,25 стакана воды и оставшийся сахара, поставить сироп на огонь и довести до

кипения.

В кипящий сироп опустить нарезанные ломтиками яблоки, предварительно замоченные в растворе питьевой соды, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Когда они станут прозрачными, вынуть их из сиропа, откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, и разложить на кальке. По мере подсыхания яблок посыпать их сахарной пудрой.

Сироп снова поставить на огонь, довести до кипения, опустить в него ломтики тыквы и варить в течение 5 минут. Снять с огня и дать им остыть в сиропе, после чего вскипятить еще раз и еще раз остудить в сиропе. Затем вынуть их из сиропа, откинуть на дуршлаг и разложить на кальке. По мере также подсыхания посыпать сахарной пудрой.

Аналогичным образом (в том же самом сиропе) приготовить цукаты из моркови и свеклы, которые предварительно следует отварить.

Десерт из чернослива

Чернослив – 100 г
Сметана – 1 ст. л.
Сахарный сироп – 2 ч. л.

Сухофрукты хорошо промыть несколько раз, залить холодной кипяченой водой и оставить на ночь в холодильнике.

Затем воду слить, чернослив откинуть на дуршлаг, чтобы стекли излишки жидкости, выложить в чашку, посыпать сахарным сиропом и полить сметаной.

Чернослив, фаршированный творожной массой

Чернослив – 150 г
Вода – 0,5 стакана
Творог – 50 г
Яйцо – 0,5 шт.
Сахарный сироп – 2 ч. л.
Сметана – 3 ст. л.

Творог протереть сквозь сито и смешать с сахарным сиропом и яйцом до получения однородной массы.

Чернослив тщательно промыть, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

Затем вынуть из него косточки, начинить творожной массой, выложить на сковороду, полить 1 ст. л. сметаны и запекать в предварительно разогретой духовке в течение 15 минут.

Готовый чернослив выложить на блюдо и полить оставшейся сметаной, после чего подать на стол.

Фруктовый десерт

Мандарин
(или апельсин) – 40 г
Груша – 40 г
Яблоко – 40 г
Виноград – 40 г
Сахарная пудра – 0,5 ч. л.

Фрукты помыть под струей проточной воды и ополоснуть теплой кипяченой водой. Из винограда вынуть косточки.

Подготовленные ингредиенты мелко нарезать, перемешать и посыпать сахарной пудрой.

Фруктово-ягодный десерт

Абрикосы (без косточек) – 2 шт.
Черешня (без косточек) – 4 шт.
Клубника – 4 шт.
Красная смородина – 1 ч. л.
Сахар – 1 ст. л.

Ягоды и фрукты помыть, выложить слоями в небольшую стеклянную баночку, пересыпая каждый из них сахаром, и оставить при комнатной температуре. Когда весь сахар растворится, поставить на ночь в холодильник.

Готовый десерт выложить в креманку и подавать охлажденным.

Зефир

Сахар – 1 стакан
Вода – 1,5 ст. л.
Желатин – 0,25 ч. л.
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Лимонная кислота – 1 щепотка
Питьевая сода – 1 щепотка

Сахар растворить в воде и сварить сахарный сироп. Затем снять его с огня, слегка остудить, добавить желатин, немного воды и мешать до набухания желатина. Затем поставить на водяную баню и держать до тех пор, пока тот полностью не растворится.

Полученную массу взбивать деревянной ложкой в течение 30

минут, затем добавить соду и лимонную кислоту и продолжать взбивать до загустения.

Пышную белую массу выложить с помощью столовой ложки на смазанную сливочным маслом деревянную доску.

Козинаки из овсяных хлопьев «Геркулес»

Овсяные хлопья «Геркулес» – 4 ст. л.

Сахар – 4 ст. л.

Подсолнечное масло – 4 ст. л.

Вылить на сковороду подсолнечное масло, добавить сахар, поставить на огонь и, постоянно помешивая, нагревать до полного растворения сахара.

Затем добавить хлопья и быстро их перемешать, чтобы смочить их сиропом.

Когда они приобретут золотистый цвет, снять их с огня, аккуратно выложить на деревянную доску, смоченную холодной водой, разрезать на квадратики и поставить в холодильник примерно на 30 минут.

Снежки из яичных белков с сахарной пудрой

Молоко – 1 стакан

Яйцо – 1,5 шт. ахарная пудра – 75 г

Картофельный крахмал – 0,5 ст. л.

Молоко довести до кипения. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно перемешать с 50 г сахарной пудры.

С помощью столовой ложки брать взбитый белок и класть в горячее (но не кипящее!) молоко так, чтобы они по возможности не касались друг друга. Кастрюлю со снежками закрыть крышкой и оставить на огне, чтобы он сварились.

Готовые снежки выложить на полотняную салфетку, чтобы она впитала в себя жидкость.

Желтки растереть с оставшейся сахарной пудрой, добавить крахмал и хорошо размешать.

Полученную массу развести молоком, в котором варились снежки, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. Затем вылить в тарелку, положить в нее снежки и остудить.

Бисквитный пудинг с малиновым сиропом

Яйцо – 1 шт.

Мука – 1 ст. л.

Сахар – 1 ст. л.

Сливочное масло – 0,5 ч. л.

Малиновое варенье – 1,5 ст. л.

Желток растереть с сахаром, добавить муку и ввести взбитый в крепкую пену белок.

Полученную массу выложить на смазанную сливочным маслом форму, накрыть крышкой и довести до готовности на водяной бане.

Для приготовления малинового сиропа варенье развести 0,5 стакана горячей воды и довести до кипения.

Пудинг выложить на блюдо и полить малиновым сиропом.

Торт на первый день рождения

Несколько печений «Неженка» или любого другого, подходящего для годовалого малыша, выложить на плоской тарелке в форме квадрата нужного размера.

Сверху ровным слоем выложить протертый сквозь сито творог или любимое фруктовое пюре ребенка, а затем любимые фрукты (киви, яблоко, банан, груша и т. д.). После этого слои можно повторить в том же самом порядке.

Если фрукты дают мало сока, печенье предварительно можно обмакнуть в молочную смесь.

Этот торт можно также залить яблочным мармеладом.

Для этого из 3 очищенных зеленых яблок надо выжать сок (без мякоти!), поставить на плиту и варить на медленном огне до коричневого цвета (примерно 50 минут). Готовый мармелад должен медленно стекать по ложке.

Соусы и приправы

О пользе соусов можно говорить много, но в основном она заключается в том, что они делают еду более питательной и разнообразной, а также возбуждают аппетит.

Если изо дня в день давать ребенку одно и то же блюдо, оно ему быстро надоест. Вот почему при приготовлении детских блюд рекомендуется широко использовать приправы и соусы на основе ароматической зелени (петрушки, укропа), пряных семян (укропа, петрушки, моркови) и корнеплодов (редиса, моркови, лука, брюквы и т. д.).

Разумеется, пряности должны занимать скромное место в меню ребенка. Более того, каждый день добавлять их в пищу тоже не следует. Приправы не должны быть острыми, как, например, хрен или горчица на столе у взрослых.

Достаточно натереть на терке редис или капустную кочерыжку, выжать с помощью марли и заправить сметаной, лимонным соком, сахарным сиропом или раствором соли. Соусы готовятся на основе молока, сметаны или томатного сока и обладают нежным мягким вкусом, гармонирующим со вкусом основного блюда.

Молочный соус

Молоко – 0,5 стакана
Пшеничная мука – 1 ч. л.
Сливочное масло – 1 ч. л.
Сахарный сироп – 0,5 ч. л.
Раствор соли – 0,5 ч. л.

Муку насыпать на сковороду и подсушить в духовке так, чтобы она не изменила свой цвет, то есть не поджарилась, после чего остудить и смешать с предварительно размягченным сливочным маслом.

Молоко довести до кипения и, постоянно помешивая, небольшими порциями добавить в него сливочное масло, смешанное с мукой.

Когда масса загустеет, добавить раствор соли и сахарный сироп. Соус хорошо перемешать и довести до кипения.

Если он приготовлен заранее, его надо залить небольшим количеством растопленного сливочного масла, чтобы на поверхности не образовалась пленка.

Этот соус можно назвать универсальным, так как он хорошо сочетается с отварным мясом, курицей, кроликом, рыбой и

овощами. Очень часто его смешивают с рубленым яйцом, которое добавляют сразу после того, как его снимают с огня.

Сметанный соус

Сметана – 1 ст. л.

Пшеничная мука – 1 ст. л.

Бульон (мясной или рыбный) – 0,5 стакана

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Муку просеять, развести теплым бульоном (оставив 2 ст. л.) и хорошо перемешать, чтобы не было комочков.

Оставшийся бульон соединить со сметаной, после чего добавить раствор соли, довести до кипения, добавить предварительно разведенную в бульоне муку и варить на медленном огне до загустения (приблизительно 4–5 минут).

Затем соус следует процедить и еще раз вскипятить.

Сметанный соус замечательно сочетается с блюдами из рубленого мяса и отварными овощами.

Сметанный соус с яйцом и зеленью

Сметана – 0,5 стакана

Яйцо, сваренное вкрутую, – 0,5 шт.

Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка

Раствор соли – 0,25 ч. л.

Сметану слегка подогреть, добавить нарубленное яйцо, зелень, раствор соли и хорошо перемешать.

Данный соус можно подавать с отварной рыбой, овощными или крупяными котлетами.

Сметано-томатный соус

Сметана – 0,5 стакана

Томатная паста – 1 ч. л.

Репчатый лук – 10 г

Пшеничная мука – 1 ч. л.

Бульон (мясной или рыбный) – 0,5 стакана

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Лук очистить, вымыть, измельчить, слегка обжарить, сбрызнуть раствором соли, добавить томатную пасту и, постоянно помешивая, тушить на медленном огне в течение 2 минут.

После этого блюдо посыпать предварительно просеянной мукой, перемешать, небольшими порциями добавить бульон и сметану и варить до загустения (примерно 8–10 минут).

Соус из сметаны с редисом

Редис – 2 шт.
Сметана – 0,25 стакана
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Редис помыть, толстую кожицу срезать, обдать кипятком и натереть на крупной терке, затем добавить сметану, раствор соли и хорошо перемешать.

Данный соус рекомендуется подавать к отварному холодному мясу, картофелю или в качестве легкой закуски перед основной едой.

Соус из сметаны с зеленью

Мелко нарезанные зелень петрушки, укропа, зеленый лук и салат – по 1 щепотке
Сметана – 0,5 стакана
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Измельченную зелень соединить со сметаной и раствором соли и тщательно перемешать.

Если соус подается к сырникам, раствор соли добавлять не надо.

Соус из помидора

Помидор – 0,5 шт.
Бульон (мясной или рыбный) – 0,25 стакана
Сливочное масло – 0,5 ч. л.
Пшеничная мука – 0,5 ч. л.
Сахарный сироп – 0,25 ч. л.
Мелко нарезанная зелень петрушки или укропа – 1 щепотка
Раствор соли – 0,25 ч. л.

Помидор помыть, обдать кипятком, удалить кожицу и семена, а мякоть нарезать ломтиками. Затем залить бульоном, вскипятить, добавить сливочное масло, смешанное с мукой, раствором соли и сахарным сиропом, и, помешивая, снова довести до кипения. Готовый соус посыпать измельченной зеленью.

Томатный соус

Томатный сок – 0,5 стакана
Сливочное масло – 1 ч. л.
Пшеничная мука – 1 ч. л.

Сахарный сироп – 05 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Томатный сок довести до кипения, небольшими порциями добавлять сливочное масло, смешанное с мукой, после чего добавить раствор соли и сахарный сироп.

Томатный соус с овощами

Репчатый лук – 20 г

Морковь – 20 г

Томатная паста – 2 ч. л.

Мясной бульон – 0,5 стакана

Сливочное масло – 1 ч. л.

Пшеничная мука – 1 ч. л.

Сахарный сироп – 05 ч. л.

Раствор соли – 0,5 ч. л.

Морковь и лук помыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и потушить в течение 3–5 минут.

Затем добавить томатную пасту и тушить, постоянно помешивая, еще 10 минут. После этого влить бульон, накрыть крышкой и довести на медленном огне до готовности. Перед самым окончанием варки добавить муку, а также раствор соли и сахарный сироп и довести до кипения.

Этот соус хорошо дополняет отварное мясо, котлеты, рыбу и вермишель.

Яблочный соус

Яблоко кислых сортов – 1 шт.

Сахарный сироп – 0,5 ст. л.

Яблоко помыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину, залить кипятком и варить до мягкости.

Затем вместе с отваром протереть сквозь крупное или среднее сито и смешать с сахарным сиропом.

Данным соусом хорошо приправлять крупяные пудинги и котлеты.

Клубничный соус

Клубника – 0,5 стакана

Сахарный сироп – 1 ст. л.

Ягоды перебрать, промыть под струей проточной воды, обдать кипятком и выложить в дуршлаг, чтобы стекли излишки

жидкости и ягоды подсохли.

Затем протереть сквозь сито и смешать с сахарным сиропом.

Соус можно подавать к мучным или крупяным блюдам как в холодном, так и в горячем виде.

Соки

Для приготовления овощных, фруктовых и ягодных соков можно использовать соковыжималку или отжимать сок через марлю сложенную в несколько слоев.

Приготовленные плоды сначала тщательно моют под проточной водой – для этого их удобнее положить в дуршлаг, затем очищают от плодоножек и обдают кипятком.

Разумеется, всю посуду, которая используется для приготовления сока, необходимо заранее обдать кипятком, марлю прокипятить, а руки тщательно помыть с мылом.

Отжатый сок процеживают через марлю и переливают в стеклянную посуду с крышкой или бутылку, которую закрывают пробкой из стерильной ваты.

Малышу рекомендуется давать свежеотжатый сок. Однако если сок необходимо приготовить заранее, то его можно поставить в холодильник.

В этом случае он сохраняет свои качества зимой в течение 4 часов, летом – в течение 2 часов.

Чтобы улучшить вкусовые качества сока, в него можно добавить небольшое количество сахарного сиропа.

В ягодные соки его добавляют в пропорции 1: 1, в яблочный – чуть меньше, а в морковный, томатный и виноградный соки сироп можно не добавлять.

Морковный и томатный соки, богатые каротином, рекомендуется добавлять в другие соки.

Очень хорошее сочетание вкусовых качеств получается, если смешать морковный сок с лимонным или виноградный с томатным в пропорции 2: 1. Кроме того, можно смешивать земляничный сок с морковным, отвар шиповника с морковным и клюквенным соками и т. п.

Лимонный сок

Лимон помыть под струей проточной воды, обдать кипятком и очистить. Из четверти мякоти выжать сок и разбавить его холодной кипяченой водой из расчета 2 части воды на 1 часть сока.

Если малышу сок покажется слишком кислым, его можно подсластить сахарным сиропом, но добавлять не более 0,5 ч. л.

Апельсиновый сок

Апельсин помыть, обдать кипятком, разрезать на половинки и выжать сок с помощью соковыжималки. Если ее нет, апельсин надо разделить на дольки, удалить семена, завернуть мякоть в стерильную марлю и, выкручивая ее, выжать сок. При этом можно еще надавливать на апельсин, завернутый в марлю, ложкой. Как правило, из одного апельсина получается 2 ст. л. сока.

Аналогичным образом можно приготовить и мандариновый сок.

Виноградный сок

Несколько спелых ягод винограда сладких сортов помыть, обдать кипятком, размять ложкой, завернуть в стерильную марлю и выжать сок.

Сок черной смородины

2 ст. л. спелых и неповрежденных ягод перебрать и удалить плодоножки. Затем промыть их под струей проточной воды, обдать кипятком, завернуть в сложенную в 2–3 раза марлю и выдавить сок, помогая ложкой. В готовый сок добавить 0,5 ч. л. сахарного сиропа.

Яблочный сок

Яблоко помыть, обдать кипятком, вместе с кожурой натереть на мелкой терке и с помощью марли выжать из полученной массы сок. Этот сок рекомендуется давать малышу без добавления сахара.

Морковный сок

Молодую морковь помыть с помощью щетки, очистить, еще раз помыть, обдать кипятком, натереть на мелкой терке и, используя марлю, выжать сок.

Чаще всего из 1 моркови получается 2 ст. л. сока.

Томатный сок

Спелый помидор без изъянов помыть, обдать кипятком, разрезать на тонкие ломтики, размять с помощью ложки, завернуть в марлю и выжать сок.

Томатный сок с сыром

Томатный сок – 2 ст. л.

Тертый сыр неострых сортов – 2 ст. л.

Молоко – 0,5 стакана

Томатный сок смешать с молоком, добавить тертый сыр и хорошо взбить с помощью миксера.

Напитки

Основными напитками для детей раннего возраста являются соки (о них говорилось выше), отвары, настои, чай, компоты и кисели.

Компоты готовят из свежих или сушеных фруктов и ягод. Ягоды предварительно перебирают и моют.

А у вымытых фруктов дополнительно удаляют сердцевину (у яблок, груш, айвы), косточки (у вишни, черешни и др.).

Апельсины и мандарины очищают от кожуры и разбирают на дольки.

Яблоки и груши варят в сахарном сиропе. Причем, если яблоки быстро разваривaются, варить их не стоит, достаточно просто залить их кипящим подкисленным сиропом и дать настояться.

Аналогичным образом можно сварить компот из крупных косточковых – слив, абрикосов и персиков.

Вишню, черешню, а также нарезанные небольшими кусочками арбузы, дыни, разобранные на дольки апельсины и мандарины лучше залить охлажденным сиропом и дать настояться при комнатной температуре в течение 1–2 часов.

Сухофрукты сначала перебирают, откладывая в сторону груши.

Крупные фрукты режут на кусочки. Затем все тщательно промывают под проточной водой.

В кастрюлю наливают воду, добавляют сахар и груши, ставят на огонь и варят на медленном огне до полуготовности (приблизительно 15 минут), после чего добавляют остальные сухофрукты и держат на небольшом огне еще 10 минут.

Кисель можно приготовить из свежих ягод, фруктов, соков, сиропов, экстрактов, повидла, джема, ревеня и молока с добавлением крахмала.

Для фруктово-ягодных киселей и киселя из ревеня лучше всего использовать картофельный крахмал, так как в этом случае получается прозрачный напиток. А молочные кисели рекомендуется варить на кукурузном крахмале, чтобы получился пастообразный непрозрачный напиток.

Ягоды для киселя перебирают и промывают, затем отжимают из них сок, а мезгу заливают водой и варят в течение 5 минут. Это делается для того, чтобы она отдала все имеющиеся в ней питательные вещества.

Готовый отвар процеживают, добавляют в него сахар, доводят до кипения и вливают разведенный в холодной воде крахмал,

затем быстро перемешивают, вливают сок и снова доводят до кипения. Необходимую порцию крахмала, как правило, разводят водой в соотношении 1: 4.

Если крахмала положить больше, можно получить густой кисель, который, как и желе, разливают по формочкам и ставят в холодильник.

После этого его выкладывают в креманку или на порционную тарелку. Фруктово-ягодные густые кисели подают с молоком или сливками, а молочные поливают вишневым или малиновым сиропом.

Отвар шиповника

Плоды шиповника – 1 ч. л.

Вода – 1 стакан

Сушеные плоды шиповника перебрать, удалить плодоножки, ворсинки и зернышки, залить кипятком и варить, плотно закрыв крышкой, в течение 10 минут. Затем снять с огня и, не убирая крышку, настаивать 3 часа.

Готовый отвар процедить через марлю и остудить.

Этот напиток можно давать ребенку вместо чая или добавлять в соки.

Отвар шиповника с лимонным соком

Плоды шиповника – 2 ст. л.

Лимонный сок – 1 ч. л.

Сахар – 1 ст. л.

Вода – 1 стакан

Плоды шиповника хорошо промыть, удалить плодоножки, зернышки и ворсинки, размять, залить кипятком, довести до кипения и варить на медленном огне под крышкой 10–15 минут. Затем снять с огня и настаивать, не убирая крышку, в течение 5–6 часов. Готовый отвар процедить, после чего добавить сахар, лимонный сок и хорошо перемешать.

Отвар черники

Сушеная черника – 1 ст. л.

Сахар – 1,5 ч. л.

Вода – 1 стакан

Чернику промыть под струей проточной воды (лучше всего это сделать в ситечке или дуршлаге), залить кипятком и варить в течение 10 минут.

Затем снять с огня и настаивать при комнатной температуре 3 часа, после чего отвар процедить через влажную марлю, добавить сахар и хорошо перемешать.

Настой кураги

Курага – 3–4 шт.
Сахар – 2 ч. л.
Вода – 1 стакан

Курагу промыть, мелко нарезать, поместить в термос, залить кипятком и настаивать в течение 10 часов, после чего процедить, добавить сахар и тщательно перемешать.

Настой чернослива

Чернослив без косточек – 3 шт.
Сахар – 2 ч. л.
Вода – 1 стакан

Чернослив промыть под струей проточной воды, залить кипятком и оставить на ночь.

Утром настой хорошо процедить и смешать с сахаром.

Для приготовления настоя можно также воспользоваться термосом.

Компот из вишни

Вишня (или черешня) – 100 г
Сахар – 5 ч. л.
Вода – 1 стакан

Вишню хорошо помыть, удалить косточки, залить водой, добавить сахар и варить до мягкости.

Морс из клюквы

Клюква – 1,5 ст. л.
Мед (или сахар) – 1 ст. л.
Вода – 1 стакан

Клюкву перебрать, промыть под струей проточной воды, откинуть на дуршлаг и дать излишкам жидкости стечь. Затем размять ложкой и выжать сок. Мезгу залить водой, поставить на огонь и довести до кипения, после чего процедить, добавить мед, влить полученный сок и остудить.

Компот из персиков

Персики – 2 шт.
Сахар – 4 ч. л.
Вода – 1 стакан

Персики помыть, разрезать на половинки, удалить косточки, залить холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и варить до мягкости.

Компот из яблок

Яблоки – 2 шт.
Сахар – 5 ч. л.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан

Яблоки помыть, очистить, нарезать крупными ломтиками, залить кипятком, добавить сахар и отварить.

В готовый компот влить лимонный сок и перемешать.

Компот из груши

Груша – 1 шт.
Сахарный сироп – 3 ст. л.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан

Грушу (лучше слегка недозрелую) помыть, очистить, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину.

Воду смешать с сахарным сиропом, довести до кипения, положить в нее грушу, накрыть крышкой и варить на медленном огне до мягкости. Затем грушу выложить в чашку, а сироп слегка уварить и добавить в него лимонный сок. Измельченный фрукт залить сиропом и остудить.

Компот из айвы

Айва – 1 шт.
Сахарный сироп – 3 ст. л.
Цедра лимона – 1 ст. л.
Вода – 1 стакан

Айву помыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, залить водой и варить до мягкости. Затем влить сахарный сироп, добавить цедру, хорошо перемешать и довести до кипения.

Фруктово-ягодный компот

Вишня – 0,5 стакана
Сливы – 5 шт.
Яблоко – 1 шт.
Вода – 2,5 стакана

Плоды помыть под струей проточной воды, из вишен и слив удалить косточки, из яблока – сердцевину. Нарезать мякоть небольшими кусочками, залить горячей водой и варить на медленном огне в течение 10 минут. Готовый компот остудить.

Морковно-апельсиновый напиток

Морковь – 50 г
Апельсин – 50 г
Апельсиновая цедра – 10 г
Сахар – 1 ч. л.
Вода – 0,5 стакана

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке и выжать сок.

Из мякоти апельсина выжать сок, а цедру залить кипятком, добавить сахар, довести до кипения, снять с огня и процедить через марлю.

Когда отвар остынет, смешать его с морковным и апельсиновым соком.

Морковно-лимонный напиток

Морковь – 1 шт.
Лимонный сок – 1 ч. л.
Мед – 1 ч. л.
Вода – 0,5 стакана

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке и выжать сок.

Воду подогреть, растворить в ней мед, а затем добавить морковный и лимонный соки и хорошо перемешать.

Морковно-яблочный напиток

Морковь – 50 г
Яблоко – 0,5 шт.
Сахар – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан

Морковь помыть, очистить, натереть на мелкой терке и

выжать сок.

Яблоко помыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, залить кипятком, добавить сахар, поставить на огонь и довести до кипения, после чего снять с огня и настаивать в течение 3–4 часов, а затем процедить и смешать с морковным соком.

Морковно-яблочный напиток с молоком и медом

Морковный сок – 0,25 стакана
Яблочный сок с мякотью – 0,25 стакана
Молоко – 0,5 стакана
Мед – 0,5 ст. л.

Морковный сок соединить с яблочным, добавить мед и охлажденное кипяченое молоко и тщательно перемешать.

Кисель из толокна

Толокно – 0,5 ст. л.
Молоко – 150 мл
Вода – 0,25 стакана
Сахарный сироп – 1,5 ст. л.

Толокно развести водой, затем влить молоко и варить на медленном огне в течение 10 минут, после чего добавить сахарный сироп и довести до кипения.

Подавать готовый кисель охлажденным.

Кисель из черной смородины

Черная смородина – 50 г
Картофельный крахмал – 1 ч. л.
Вода – 1 стакан
Сахар по вкусу

Ягоды промыть, дать им просохнуть, а затем размять деревянным пестиком, собрав 1 ст. л. сока.

Мезгу залить водой, подогреть до 60 °С и процедить через влажную марлю. Если отвара получилось меньше 1 стакана, надо долить кипяченой воды.

В 0,25 стакана полученного ягодного отвара развести крахмал.

Остальное поставить на огонь, добавить сахар и вскипятить. В кипящий отвар вылить разведенный крахмал и снова довести его до кипения.

Кисель слегка остудить, вылить в него, помешивая, выжатый из ягод сок.

Аналогичным образом можно приготовить кисель из других ягод – малины, вишни, земляники, клюквы.

Кисель из молока

Молоко – 1 стакан
Картофельный крахмал – 1 ч. л.
Сахар – 2 ч. л.

Крахмал развести в 2 ст. л. молока, остальное молоко поставить на огонь, добавить сахар и вскипятить его. В кипящее молоко влить разведенный крахмал и снова довести его до кипения.

Банановое молочко

Банан – 1 шт.
Молоко – 1 стакан
Сахар – 1 ст. л.
Ванилин (или корица) по вкусу

Банан очистить, нарезать на небольшие кусочки, залить 0,5 стакана молока и хорошо взбить с помощью миксера.

Затем добавить сахар и ванилин, влить оставшееся молоко и тщательно перемешать.

Аналогичным образом можно приготовить абрикосовое, персиковое или клубничное молочко.

Витаминные заготовки

Витамины необходимы ребенку круглый год. Летом он получает их, как говорится, прямо с грядки вместе со свежими фруктами, ягодами и овощами, а зимой их дефицит пополняется за счет замороженных и сушеных продуктов, а также варенья, компотов и других видов консерваций.

Самое большое количество витаминов сохраняется только в замороженных овощах и фруктах.

Особенно эффективным в этом отношении является быстрое замораживание, которое позволяет сохранить в целости структурные единицы клеток растений.

Моментально заморозить продукты в домашних условиях невозможно, поскольку процесс моментального замораживания является технологически сложным и требует специального оборудования.

Однако приобрести продукты, богатые витаминами и питательными веществами, можно в магазине в любое время года. На их упаковке необязательно будет указание на то, что они приготовлены с помощью моментальной заморозки, потому что в настоящее время другого способа замораживания продуктов в промышленных условиях не существует.

Чтобы сохранить без потерь витамины, содержащиеся в замороженных продуктах, необходимо соблюдать технологию их приготовления.

Нельзя допускать их размораживания и повторного замораживания.

При этом значительно снижается их питательная ценность и количество содержащихся в них витаминов.

Размораживать такие продукты рекомендуется при комнатной температуре или прямо в пакете положить их в емкость с холодной водой.

Ни в коем случае нельзя размораживать их в горячей или проточной воде.

Такой способ разрушает практически все витамины и делает продукты малопривлекательными с точки зрения питательной ценности.

Заморозить фрукты или овощи в домашних морозильниках можно, однако при этом надо принимать во внимание то, что их витаминная ценность будет гораздо ниже, чем при использовании промышленной заморозки.

Очень хорошо заготавливать ягоды (черную, красную или белую смородину, малину, клубнику и др.), протирая их с

сахаром. Причем измельчать их лучше всего в эмалированной емкости с помощью деревянной толкушки или ложки, а не пропускать через мясорубку. Дело в том, что витамин С при контакте с металлом разрушается.

Измельченные ягоды тщательно перемешивают с сахаром в соотношении 1: 2, раскладывают по стерилизованным стеклянным банкам, закрывают крышками и ставят на хранение в холодильник.

Минимальные потери витамина С (не более 10–20 %) происходят при приготовлении так называемых пятиминуток.

Их рецептура, как правило, включает 1,3–1,5 кг сахара и 1,5 стакана воды на 1 кг ягод.

Сначала сахар надо полностью растворить в воде, то есть приготовить сахарный сироп. Затем довести его до кипения и опустить в него подготовленные ягоды.

После того как варенье закипит, его надо проварить в течение 5 минут, а потом снять с огня, разлить по стерилизованным банкам и закатать. В обычных вареньях, конфитюрах, джемах, повидлах и желе витамин С присутствует лишь в незначительном количестве, поскольку в процессе их приготовления сохранить его практически невозможно.

Однако если говорить об общей питательной ценности перечисленных продуктов, больше всего витаминов сохраняется в варенье из черноплодной рябины.

Помимо витаминов РР и С, оно богато натрием, фосфором и железом. В малиновом варенье много витамина В2 и калия, в варенье из черной смородины – витамина С, натрия и кальция.

Чтобы сохранить витамины в компотах, готовить их рекомендуется самым щадящим (ускоренным) способом. Сначала приготовить сахарный сироп из расчета 500–700 г сахара на 1 л воды.

Затем перебрать и промыть ягоды, после чего заполнить ими стерилизованные банки, залить кипящим сахарным сиропом по самое горлышко и оставить на 5–7 минут.

Затем сироп слить, вскипятить и снова залить им ягоды так, чтобы он чуть перелился через край и тотчас же закатать банки.

Закатанные банки перевернуть вверх дном и оставить в таком положении до остывания.

Существует еще один способ приготовления компотов, при котором берется меньшее количество сахара (200–300 г на 1 л воды), а банки с ягодами, залитыми сиропом, стерилизуются: емкостью 0,5 л – 15–20 минут, 1 л – 20–25 минут, 3 л – 45 минут. Однако в этом случае теряется гораздо больше витамина С, чем при предыдущем.

При обычной (солнечно-воздушной) и тепловой (в сушильных шкафах и духовках) сушке фруктов теряется практически 50 % имеющихся в них витаминов.

Дети очень любят сладкие заготовки: варенья, повидло, конфитюры и джемы и всегда едят их с удовольствием. Уже с 8-го месяца их можно добавлять в кашу, но не более 1 ч. л., так как большое количество сахара для малыша чревато излишним весом и ранним развитием кариеса.

Чтобы у ребенка не возникло аллергической реакции на новое для него блюдо, предпочтение следует отдавать ягодам и фруктам «светлой» окраски: желтым сливам, грушам, яблокам и т. д.

Конфитюр из смородины

Смородина – 500 г
Фруктоза – 500 г
Вода – 3 ст. л.

Смородину тщательно перебрать, удалить несъедобные части, промыть под струей воды, просушить, залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и держать на медленном огне до образования однородной массы.

Затем добавить фруктозу и варить еще в течение 5 минут, после чего разлить по стерилизованным горячим банкам и закатать.

Готовый конфитюр убрать на хранения в прохладное место.

Конфитюр из крыжовника

Крыжовник – 500 г
Сорбит – 500 г
Лимонный сок – 2 ч. л.
Вода – 3 ст. л.

Зеленые незрелые ягоды тщательно перебрать, промыть, разрезать на половинки, сбрызнуть лимонным соком, добавить воду, поставить на огонь, довести до кипения и держать на небольшом огне до образования ягодной массы.

Затем добавить сорбит и варить в течение еще 10 минут.

Готовый конфитюр разлить по банкам и закатать.

Варенье из яблок и ревеня

Яблоки – 350 г
Ревень – 150 г

Фруктоза – 500 г

Вода – 3 ст. л.

Яблоки тщательно помыть, очистить, удалить сердцевину, а мякоть нарезать небольшими кубиками.

Ревень промыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, смешать с яблоками, влить воду, поставить на огонь, довести до кипения и держать на медленном огне 10 минут постоянно помешивая.

Затем добавить фруктозу и варить в течение еще 10 минут.

Готовое варенье разлить по банкам и закатать.

Желе из желтых слив с базиликом

Желтые сливы – 500 г

Сорбит – 500 г

Мелко нарубленный базилик – 1 ст. л.

Вода – 0,5 стакана

Сливы помыть, разрезать на половинники и удалить косточки.

Мякоть залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 6–7 минут.

Затем добавить сорбит и держать на небольшом огне еще 6–7 минут.

Готовое желе смешать с базиликом, разложить по банкам и закатать.

Черная смородина с сахаром

Черная смородина – 1 кг

Сахар – 0,5 стакана

Черную смородину перебрать, промыть, обсушить, смешать с сахаром, поставить на огонь и нагреть примерно до 60 °С (но не кипятить!).

После того как ягоды начнут двигаться под действием температуры, аккуратно перемешать их, не допуская образования пены.

Затем снять с огня, разлить по банкам, закатать и поставить на хранение в холодильник.

Черная смородина в сахарном сиропе

Черная смородина – 1 кг

Сахар – 150 г

Вода – 1 стакан

Смородину перебрать, промыть, просушить, засыпать сахаром, залить кипятком, поставить на огонь и довести до кипения, а затем разложить по банкам и закатать.

Смородина в свекольном соке

Смородина (любая) – 1 кг

Свекольный сок – 1 стакан

Ягоды перебрать, хорошо промыть, просушить, смешать со свекольным соком, поставить на огонь и довести до кипения, после чего разлить по банкам и закатать.

Черника с черной смородиной

Черника – 1 кг

Черная смородина – 300 г

Вода – 1,5 стакана

Чернику и черную смородину хорошо промыть, перебрать, залить водой, довести до кипения и разлить по банкам.

Пюре из черной смородины

Черная смородина – 1 кг

Сахар – 200 г

Черную смородину перебрать, хорошо промыть, просушить и измельчить с помощью блендера.

Полученное пюре смешать с сахаром, разлить по банкам, простерилизовать (банка объемом 0,5 л – 30 минут) и закатать.

Ягоды в собственном соку

Ягоды перебрать, промыть, просушить и разложить по банкам. Банки поставить в кастрюлю со слегка кипящей водой и стерилизовать в течение 30 минут.

По мере того как ягоды в банках будут оседать, их надо добавлять.

Простерилизованные банки закатать.

Яблоки в желе

Яблоки – 1 кг

Сахар – 1 стакан

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать дольками,

смешать с сахаром, выложить на противень, поставить в духовку, разогретую до 250 °С, и довести до готовности, после чего разложить по банкам.

Такое же желе можно приготовить и из сливы.

Вяленые яблоки

Яблоки – 1 кг

Сахар – 0,5 кг

Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать дольками, смешать с сахаром и положить под гнет до выделения сока. Полученный сок слить, а яблоки выложить на противень и подвялить в духовке, разогретой до 60–65 °С. Готовые яблоки поместить в полотняный мешочек и хранить в сухом месте.

Приложение

Примерное меню на 1 день для ребенка в возрасте от 5 месяцев до 1 года (5–6 кормлений в день, разовый объем пищи – 150–200 мл)

5–6 месяцев		
6.00	Грудное молоко (или АМС*) — 200 мл	При грудном вскармливании овощное пюре можно давать примерно в 12.00, а к груди прикладывать по требованию
9.30	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	
13.00	Овощное пюре — до 100 мл, докорм грудным молоком (или АМС) — до 100 мл	
16.30	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	
20.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	
23.30	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	

6-7 месяцев		
6.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	В течение дня можно давать соки до 60–70 мл
10.00	Молочная каша — до 100 мл, докорм грудным молоком (или АМС) — до 100 мл	
14.00	Грудное молоко (или АМС), 200 мл	
18.00	Овощное пюре — до 100 г с 0,5 ч. л. растительного масла, докорм грудным молоком — до 100 мл	
22.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	
8–9 месяцев		
6.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	В течение дня можно давать соки — до 90 мл, фруктовое пюре — до 50
10.00	Молочная каша — 150–200 мл	
14.00	Овощное пюре — 150 мл с 0,5 ч. л. растительного масла, мясное пюре — до 30 г, 0,25 желтка (не больше 2–3 раз в неделю), сухарик — 5 г	
18.00	Творог — 30–40 г, грудное молоко (или АМС) — до 170 мл	
22.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	

10–12 месяцев		
6.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл	В течение дня можно давать соки — до 100 мл, фруктовое пюре — 50 г
10.00	Молочная каша — 150–200 мл	
14.00	Овощное пюре — 140 г с 0,5 ч. л. растительного или сливочного масла, мясное или рыбное пюре — 60 г, 0,5 желтка, пшеничный хлеб — 5–10 г	
18.00	Творог — 50 г, грудное молоко (или АМС) — до 150 мл	
22.00	Грудное молоко (или АМС) — 200 мл, печенье — 5–10 г	

*АМС – адаптированная молочная смесь.

Примерное недельное меню для ребенка в возрасте от 1 года до 2 лет (пятиразовое кормление)

Время	Меню	Количество
Понедельник		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Молоко Булочка с маслом Яйцо всмятку	150 мл 1 шт. 1 шт.

Время	Меню	Количество
Второй завтрак		
10.00	Свежеотжатый сок (либо тертое яблоко или морковь — 50 г)	25–50 мл
Обед		
12.00	Овощное пюре с печенью Кисель	150 г 100–150 мл
Полдник		
16.00	Молоко Печенье	150–200 мл 2 шт.
Ужин		
19.00	Манная каша Кисель	150 г 100 мл
Вторник		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Чай с молоком Булочка с маслом Простокваша Протертый творог	100 мл 1 шт. 20 мл 40 г
Второй завтрак		
10.00	Сырая тертая морковь	50 г
Обед		
12.00	Картофельный суп-пюре Рис с мясным фаршем Яблоко	150 мл 150 г 1 шт.

Время	Меню	Количество
Полдник		
16.00	Молоко Булочка	150–200 мл 1 шт.
Ужин		
19.00	Пшенная или рисовая каша с тыквой Кисель	150 г 100 мл
Среда		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Кефир (или молоко) Булочка с маслом и медом	150 мл 1 шт.
Второй завтрак		
10.00	Сырое тертое яблоко	50 г
Обед		
12.00	Бульон с рисом Картофельное пюре с мясным фаршем Пюре из сухофруктов	100–150 мл 150 г 50 г
Полдник		
16.00	Молоко Печенье	150–200 мл 2 шт.
Ужин		
19.00	Манная каша с сухариками Кисель	150 г 100 мл

Время	Меню	Количество
Четверг		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Чай с молоком Булочка с маслом Протертая печень	150 мл 1 шт. 50 г
Второй завтрак		
10.00	Морковно-яблочный сок	25–50 мл
Обед		
12.00	Картофельное пюре на бульоне, заправленное яичным желтком Творожно-яблочный пудинг из печеных яблок	150 г 100 г
Полдник		
16.00	Молоко Булочка	150 мл 1 шт.
Ужин		
19.00	Картофельное пюре Мусс из бисквитной муки с яблоками	150 г 100 г
Пятница		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Молоко Булочка с маслом и тертым сыром	1 шт. 150 мл

Время	Меню	Количество
Второй завтрак		
10.00	Яблочно-виноградный сок	25–50 мл
Обед		
12.00	Овсяный суп-крем с гренками Рыбный (мясной или куриный) пудинг Картофельное пюре Свежие фрукты	100 мл 50 г 120 г 50 г
Полдник		
16.00	Молоко Сухарики	150 мл 2 шт.
Ужин		
19.00	Рисовая каша Кисель	150 г 100 мл
Суббота		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Кофе с молоком Булочка с маслом и икрой	150 мл 1 шт.
Второй завтрак		
10.00	Морковно-яблочный сок	25–50 мл
Обед		
12.00	Овощное пюре Тефтели куриные или мясные Компот Печенье	120 г 50 г 100 мл 2 шт.

Время	Меню	Количество
Полдник		
16.00	Молоко Булочка	150 мл 1 шт.
Ужин		
19.00	Молочная лапша Кисель	150 мл 100 мл
Воскресенье		
Первый завтрак		
7.00 — 8.00	Кефир или молоко Булочка с маслом Яблочное пюре	150 мл 1 шт. 50 г
Второй завтрак		
10.00	Клубнично-яблочный сок	25–50 мл
Обед		
12.00	Суп с фрикадельками или домашней лапшой Рисово-молочный пудинг с белым соусом	150 мл 100 г
Полдник		
16.00	Молоко Печенье	150 мл 2 шт.
Ужин		
19.00	Манная каша Кисель	150 мл 100 мл

Дневная норма продуктов для ребенка в возрасте от 1–2 лет

Продукты	1–1,5 года	1,5–2 года
Хлеб пшеничный, г	40	60
Хлеб ржаной, г	20	30
Картофель, г	100	150
Овощи, г	150	200
Мясо (5–6 раз в неделю), г	60	90
Рыба (1–2 раза в неделю), г	30	30
Куриное яйцо, шт.	0,5	0,5
Масло сливочное, г	10	15
Масло растительное, мл	5	5
Молоко, мл	600	600
Творог, г	50	50
Сметана, г	—	5
Сыр, г	—	5
Сахар, г	40	50
Сладости, г	5	10
Фрукты, г	50–100	100–150
Соки, мл	100	150
Соль, г	3	5

Соотношение объема и массы некоторых продуктов (г)

Продукт	1 ст. л.	1 ч. л.
Крупа гречневая	25	8
Крупа манная	25	8
Овсяные хлопья «Геркулес»	25	3
Мука пшеничная	25	7
Рис	25	9
Толокно	22	8
Молоко коровье	20	5
Желток сырой	15	—
Творог свежий	—	5
Крахмал	25	10
Сахарный сироп	30	—
Раствор соли	30	10